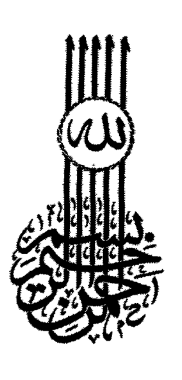
دكتور عادل صادق

حكايات نفسية

٢





حكاياتٌ نفسِيَّة

الطبعة الثانية
١٤١٠هـ - ١٩٩٠م



جدة

الادارة: البغدادية - عمارة الجوهرة
تليفون. ٦٤٢٤٠٤٣ - ٦٤٢٤٢٥٥
تلكس: ٤٠٤٣٥١ نشرا
602687 FONOON SJ
فاكس: ٦٤٣٢٨٢١
ص.ب.: ٢٠٤٣/ ٢١٤٥١، برقيا: نشردار

المستودعات: طريق مكة المكرمة، شرق المطار القديم
المكتبات: ١ - شارع الملك عبد العزيز، تليفون: ٦٤٧٨٧٢٣
٢ - شارع فلسطين، مركز الرومان، تليفون: ٦٦٠٨٩٦٤

الدمام

الادارة: تليفون: ٨٣٤٧٧٦٩ - ٨٣٤٧٨٣٧

المكتبة: شارع الظهران (بجوار امارة المنطقة الشرقية)
تليفون: ٨٢٣٤١٥٨ - ٨٣٢٣٥١٥

قسم توزيع الجملة:

تليفون: ٨٣٤٨٣٨٢ - ٨٣٤٦٣٩٨
فاكس: ٨٣٣٥٥٢٠ برقيا: نشردار
ص.ب.: ٨٩٩ الدمام ٣١٤٢١

دكتور عادل صادق





إهداء

إلى الإنسانِ الذي يُحاولُ بصِدقٍ، أن يُدخِلَ البهجةَ إلى قلبِ إنسانٍ مُكتئِب، فيُساهِمَ في رسْمِ ابتِسامةِ تفاؤلٍ على وجهِهِ الحزين.

إلى الإنسانِ الذي يُحاولُ بصِدقٍ، أن يُدخِلَ الاطمئنانَ إلى قلبِ إنسانٍ قلِق، فيُساهِمَ في بعْثِ الهدُوءِ والاسترْخاءِ في نفسٍ حائِرة.

إلى الإنسانِ الذي يمُدُّ يداً صادِقةً لإنسانٍ هوى بعيداً عن الواقِعِ فيشدّه الى عالمِنا.

إلى هذا الإنسان،

أهدي هذا الكِتاب،

لعلّهُ يُفيدُ في أن يُوضّحَ لهُ الطّريق، نحوَ فهمٍ أفضل، لهؤلاءِ الذينَ يمتحِنُهُمُ اللهُ بمِحنةِ الألمِ النفسيّ ليكونَ عوْناً حقيقيّاً لهُم، ليُسْهِمَ في تحقيقِ الشِفاء..

إنّهُ إهداءُ للإنسانِ الإنسان؛

المؤلّف

الجزء الأول

محتويات الجزء الأول

مقدمة الجزء الأول

●● أحد الأسئلة الهامة التي يجب أن يجيب عليها من يمسك القلم ، ليكتب كتاباً :

لمن أكتب هذا الكتاب ؟ . . ؟ إلى من تتجه كلماتي ؟ .

وأنا أُريد أن أبدأ كتابي بالإجابة عن هذا السؤال . . . .

إنه، بداية ، كتاب عن الطب النفسي، وأنا لا أكتبه للأطباء، أو لطلبة الطب، أو للمرضى . . ولكني أكتبه لمن يعايشون مرضى النفوس والعقول .

أكتبه إلى الأب والأم . . إلى الأخ والأخت . . إلى الزوج والزوجة . . إلى **الإبن والإبنة** . . إلى الجار والصديق والزميل . . . إلى كل إنسان صادف أو سيُصادف إنساناً يتألم نفسياً .

وما أقسى وأفظع الألم النفسي . . ولعل هذا هو دافعي الأساسي للكتابة . . . فلا أحد يستطيع أن يتصور أو يتخيل مهما أُوتي من قدرةٍ على التصور والتخيل ـ كيف يشعر المريض النفسي . . إلى أي مدى يعاني . . ؟ لا أحد يشعر به . . وبهذا تتضاعف معاناته ويتضاعف عذابه . . عذاب المرض . . وعذاب الوحدة . . عذاب أن الآخرين لا يشعرون بحجم وقدر معاناته . .

بل لا يفهمون في كثير من الأحيان مِمَّ يعاني . . هناك آلام شائعة ومعروفة مثل آلام الأسنان أو المغص . . وبالتالي فإنك عزيزي القارىء تستطيع أن تقدر آلام الأسنان التي تشعر بها زوجتك تستطيع أن تتخيل كيف تشعر الآن ، وذلك من خلال خبرة سبقت لك مع أسنانك . .

أما الألم النفسي فهو خبرة ذاتية جداً . . شديدة الخصوصيه . . خبرة تختلف من إنسانٍ لآخر . . خبرة مرتبطة بنوعية الشخصية ودرجة الحساسية والثقافة . . بل مرتبطة بطفولة الإنسان . . خبرة مرتبطة بكيمياء المخ ، التي تختلف درجة ونوعية الخلل الذي تصيبه من إنسانٍ لآخر .

●● لكي تتعاطف مع مريض نفسي ، أو على الأقل لتدرك إلى أي مدى يُعاني ، لا بد أن تكون لديك شفافية الإحساس التي وهبها الله لأنبيائه وبعض الصالحين .

صدقني إنه أمر ليس سهلاً . . إنه أمر يتطلب منك أن تكون صادقاً . . حنوناً . . عطوفاً . . محباً . . أو أن يكون لك قلب **اعتصره الألم . . قلب داهمه الحزن . . قلب مزقه القلق . .**

إختصاراً ، إنه أمر يتطلب أحد أمرين : أن تكون إنساناً ، أو تكون قد عبرت طريق الآلام النفسية .

منذ ستة عشر عاماً ، قال لي مريض يعاني من الاكتئاب : كنت أتمنى أن أُصاب بالسرطان ولا أُصاب بالاكتئاب .

هل **يمكنك، عزيزي القارىء الإنسان،** أن تتصور معنى هذه العبارة . . أرجوك حاول أن تتأملها قليلاً . . هل هذا معقول !! السرطان ذلك المرض اللعين الذي يسبب آلاماً فظيعة لا يخفف من

حدتها ـ لساعاتٍ أو لدقائق ـ إلا المورفين، وينتهي في بعض الحالات بالموت . . هل هذا المرض أخف وطأة من مرض الاكتئاب . . ؟ .

هـل يعقـل أن يتمنى إنسـان السرطـان لنفسـه ، بـدلاً من الاكتئـاب ؟ هـل آلام الاكتئـاب تفـوق آلام السرطـان ؟ مـريض الاكتئاب نفسه أجـاب : إن قراءة عشرة كتب عن مـرض الاكتئاب لا تستطيع أن تصور آلام الاكتئاب كما صورها هذا المريض . . .

لهذا عزيزي القارىء الإنسان ، أكتب لك هذا الكتاب .

لن أُقـدم لك معلومـات أكاديميـة نظريـة عن الـطب النفسي ، ولكنني سـأنقل لـك مشاعـر المـرضى . . كلماتهم . . معـانـاتهم . . سأفتح لك ملفات ستـة عشر عامـاً . . هذه الملفـات أحتفظ بها في عقـلي وقلبي . . سأقـول لك مـاذا قالـوا لي . . سـأرسم لـك عـلى الورق دموعهم . . سأرسم لك الأشـواك المغروسـة في نفوسهم . . سـأرسم لك الجـراح العميقة والغـائـرة التي أصـابت وجـدانهم . . سـأرسم لك الحـيرة والشك والـوسـاوس والمخـاوف والأوهـام التي سيطرت على تفكيرهم .

ويا لها من مهمة صعبة . . أسهـل منها عشرات المـرات تأليف كتاب شديد التعقيد لطلبة الدكتوراة .

من السهـل سرد معلومـات . . ومن الصعب العسـير تصـويـر المشـاعر والأفكـار . . مشاعـر قلقة حـزينـة . . وأفكـار مضـطربـة حـائرة .. وكيف أدعي لنفسي أنني أصبحت قـادراً على سـبر أغوار النفوس إلى الحد الذي يجعلني قادراً عـلى تصويـر هذه الأغـوار . . ونقلها إلى الناس في هيئة كلمات مطبوعة ، لكي تحدث تأثيراً . .

لست أدعي لنفسي شيئاً ، ولكني سأحاول والتوفيق على الله . .

ولكن ، ما هو هذا التأثير الذي أريده من هذا الكتاب ؟ .

كما قلت ، هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعاني نفسياً . . الزوج حين تعاني زوجته . . الزوجة حين يعاني زوجها . . الأب أو الأم حين يعاني أحد أبنائهما أو بناتهما . . الأبناء حين يعاني آباؤهم أو أمهاتهم . . الرئيس أو الزميل أو المرؤوس في العمل . . الجار حين يعاني جاره . . الصديق حين يعاني صديقه . .

أريد من كل هؤلاء ، ومن خلال هذا الكتاب ، أن يعرفوا حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئاً لا يقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية ، يحتاجون إلى أن نشعر بهم . . أن نفهم معاناتهم . . أن نقدر آلامهم . . باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب . . وأحياناً يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء .

الفَصْــل الأوّل

مَعْنى الطبّ النَفسِيّ

إنـه فـرع من فـروع الـطب . . تمـامـاً مثــل أمـراض القلب وأمراض الجهاز الهضمي . . أمراض لها أسبابها وأعراضها وأساليب علاجها المختلفة . . والمؤلم أن مفهوم الطب النفسي لا يزال مشـوشاً عنـد الغالبيـة من المثقفين ، ويكـاد يكون معـدوماً عنـد بقية أفـراد الشعب . . والمـظلوم في هذه الحـالة هـو المـريض . . والمنتصر هـو المرض الذي يستشري ويتفاقـم .

وزيارة الطبيب النفسي تأتي متأخرة لأسباب متعددة :

السبب الأول : عـدم المعرفـة أساسـاً بأن هنـاك شيئـاً اسمـه الـطب النفسي . . فـالاكتئـاب معنـاه : « زعـل » . . والـوسـواس القهري معناه : « سيطرة الشيطان » . . والهستـيريا « دلـع » والقلق النفسي « ضعف الإيمان » . . والعلاج في نظرهم هو « تغيـير الجو » والفرفشة ومحاولة نسيان المشاكل والهموم ، وتقوية الإرادة .

السبب الثاني : هو أننـا نخجل أحيـاناً من الـظهور في العيـادة النفسية . . نخجل أن أحـد أفراد الأسرة مـريض نفسياً . . ولعـل السبب يرجع إلى أن المرض النفسي ما زال معناه الجنون . . ما زال مرتبطاً بالعباسية والخانكة . . .

زيارة الطبيب النفسي تـأتي متأخـرة لعدم المعـرفة وللإحسـاس بالخجل .

والغـريب في الأمـر ، أن الـزيـارة الأولى تتم في حجـرات الدجالين والمشعوذين وعلماء الأرواح ، وفي حفلات الزار .

.. وأقولها في وضـوحٍ ومنذ البـداية ، إن الـطب النفسي فرعٌ **من فروع الطب .. وإن المرض النفسي مثل أي مرض عضوي ، له أسبابه وأعراضه وعلاجه .. وكما أننا جميعاً معرضون لأي مرض عضوي ، فإننا جميعاً ، وبدون استثناء ، معرضون لأي مرضٍ** نفسي أو عقـلي .. لا يوجـد إنسان لـديه منـاعة مـطلقة تحميـه من المرض النفسي أو العقلي .. أنـا وأنت وأفقر النـاس وأغنى الناس ، وأجهـل النـاس وأعلم النـاس .. إنها أمـراض مثـل الأنفلونـزا والتيفوئيد .. فلماذا الخجل ..؟ لماذا دفن الرؤوس في الرمال .؟

إنسحبت كلمة الجنون من قاموس الطب النفسي تمامـاً .. كل دول العـالم المتحضرة في سبيلهـا إلى إلغـاء مستشفيـات الأمـراض العقلية .. لدينا الآن المئات من العقاقير والوسائل العلاجية الأخرى القادرة على إجهاض كثيرٍ من الأمـراض النفسية والعقليـة .. لدينـا الآن عقاقير تعـطي الإنسان وقـاية ، وتحميـه من نوبـات أخرى من المرض .

وكما سنعرف بـين صفحات هـذا الكتاب أن حـوالي ٤٠٪ من المرضى المترددين عـلى التخصصات المختلفـة في الطب ، لا يعـانون من أي مرض عضوي ، بل يعانون مرضاً نفسياً قـد يكون قلقـاً أو اكتئاباً ، وأن أعـراض المرض النفسي قـد تأخـذ شكل اضـطرابات عضويـة .. أي أن المـرض النفسي قـد يـأتي في صـورة صـداع أو اضـطرابـات في المعـدة ، أو آلام في الـظهـر ، أو اضـطرابـات في القلب .. وبـذلـك يـظل المـريض النفسي تـائهـاً لسنـوات دون علاج .. سنعرف أيضـاً أن من ١٠٪ إلى ١٥٪ من الناس يعـانون

من القلق النفسي في فترة ما من حياتهم ، وأن نسبة انتشار الاكتئاب ٣٪ ، أي أن هناك ٣٠٠ مليون مكتئب في العالم . . وأن ١٥٪ من مرضى الاكتئاب يموتون من طريق الانتحار ، وأن ٧٠٪ من حالات الانتحار الناجحة إنما هي بسبب مرض اسمه الاكتئاب ، وليس السرطان .

وكذلك سنعرف أن مرضاً عقلياً يُعرف باسم الفصام « الشيزوفرينيا » ترتفع نسبة الإصابة به إلى ٢٪ . . إنها إذن أمراض شائعة . . في كل بيت . . وفي كل شارع . . في كل مكان حيث يوجد الإنسان . . الإنسان الذي **كرَّمه** الله بالعقل والوجدان والإرادة . . **كرَّمه** بحرية الاختيار . . **كرَّمه** بإتاحة كل فرص الشر والرذيلة ، تماماً مثل ما أتاح له كل فرص الخير والاستقامة . . **كرَّمه** بأن تركه يختار . . ولهذا كانت الحياة كبداً ومعاناة . . صراعاً . . تماماً مثلما تصارع جراثيم التيفوئيد والسل **كل لحظة** . . فننتصر عليها أحياناً وننهزم لها أحياناً أخرى فنقع صرعى المرض .

إنه صراع بين المؤثرات الخارجية وبين التكوين أو الاستعداد الداخلي . . فكل منا له تكوين خاص . . تركيبة خاصة به . . شكل كيميائي نفسي خاص به . . وكلنا أيضاً نتعرض للضغوط والصراعات والإجهادات . . إنه التفاعل بين كل هذا وبين التركيبة الداخلية . . أي هكذا نصمد أو هكذا نسقط صرعى القلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والهستيريا . . وقد ننفصل تماماً عن العالم، ونذهب بعيداً ونصاب بالفصام . . .

وعند هذا الحد ، عزيزي القارىء، لا بد أن أعطيك تقسيماً سريعاً لأمراض النفس ، حتى نستطيع أن نبدأ كتابنا .

فروع الطب النفسي هي :

(١)الأمراض النفسية

وتُسمى أيضاً العصاب وتشتمل على الأمراض الآتية :

أ ـ القلق النفسي .
ب ـ الهستيريا .
ج ـ الوسواس القهري .
د ـ الاكتئاب التفاعلي .
هـ ـ المخاوف .

هذه المجموعة من الأمراض تختلف تماماً عن الأمراض العقلية . . لا يوجد ثمة صلة بينهما .

والمرض النفسي لا يتطور أو يتفاقم ليصبح مرضاً عقلياً .

المريض النفسي يدرك أنه مريض . . يعرف أنه يعاني من ظاهرة غير طبيعية . . يشعر أنه قد اختلف . . يجاهد في أن يعرف سبباً لمعاناته . . سبباً لآلامه . . وهذا ما نسميه الاستبصار . أي أن المريض النفسي يكون مستبصراً بحالته . . ولكنه يظل محتفظاً بشخصيته دون تدهور . . يظل مرتبطاً بالواقع . . يمارس حياته بشكل شبه طبيعي . قد لا يلحظ عليه أحد أية أعراض . . إنه فقط يتألم ويعاني من داخله . . ولهذا فهو يتعذب أكثر من المريض العقلي الذي لا يدرك أنه مريض لأنه يعيش منفصلاً عن واقعنا .

المريض النفسي يبحث عن وسيلة للخلاص من معاناته . . . قد يلجأ إلى صديق . . شيخ طريقة . . طبيب نفسي . . أي إنسان يجد عنده تفسيراً لما أصابه . . وعلاجاً وخلاصاً لآلامه . .

(٢) الأمراض العقلية . .

وتُعرف أيضاً بالذهان . .

وفيها يفقد المريض استبصاره ، أي أنه لا يدرك أنه مصاب بمرض عقلي ، بل ينكر هذا ويرفض الذهاب إلى الطبيب ، كما يُصاب بتدهور في شخصيته ، وينعكس هذا على سلوكه في المجتمع ، فيتوقف عن العمل وممارسته لحياته بشكلٍ طبيعي .

ومن أعراض هذا المرض « الهلاوس » ومعناها أن يرى المريض أو يسمع أشياء لا وجود لها ، أو يُصاب بالهذيان أو المعتقدات الخاطئة، ومعناها أن يستولي على تفكيره اعتقاد خاطىء لا يشاركه فيه أحد ، ولا يمكن زحزحته عنه : كأنه يعتقد أنه مضطهد ، أو مُراقب ، أو أن أحداً يحاول قتله ! .

وتشتمل هذه المجموعة على الأمراض الآتية :

أ ـ الفصام « الشيزوفرينيا » .
ب ـ الاكتئاب الذهاني . .
ج ـ الهوس أو المرح الحاد وتحت الحاد .
د ـ إكتئاب سن اليأس . .

* * *

(٣) الأمراض العقلية العضوية

وهي تشبه الأمراض العقلية في أعراضها بالإضافة إلى وجود أعراض أخرى تنبىء عن وجود مرض عضوي . . أي أن هناك مرضاً عضوياً تسبب في ظهور أعراض عقلية بالإضافة إلى أعراض المرض العضوي مثل : ورم المخ والصرع وزهري الجهاز العصبي

والحمى المخية وهبوط الكلى والكبد ونقص الفيتامينات وذهان الحمل والولادة وأمراض الشيخوخة . . ثمة أعراض أخرى تميز هذه الأمراض وهي وجود درجات مختلفة من تشوش الوعي واضطرابات الذاكرة . .

* * *

(٤) الأمراض النفسجسمية

ربما يبدو من السهل الاقتناع بأن مرضاً عضوياً يمكن أن يتسبب في ظهور أعراض عقلية . . وربما يبدو أنه من الصعب الاقتناع بأن مرضاً نفسياً كالقلق أو الاكتئاب يمكن أن يتسبب في إحداث مرض عضوي مثل : قرحة المعدة والإثني عشر والربو الشعبي وآلام المفاصل واضطرابات الدورة الشهرية وسقوط الشعر وكثير من الأمراض الجلدية وارتفاع ضغط الدم . . . إلخ . . ولكنها الحقيقة العلمية التي نريد أن نوضحها لكل الناس . هناك بعض الأمراض الجسدية التي يقف العامل النفسي كعامل أولي وراء حدوث هذه الأمراض ولا يمكن شفاؤها إلا من خلال مداواة النفس أولاً . .

* * *

(٥) اضطرابات الشخصية

هناك بعض الناس يعانون . . ويعاني معهم من يعيشون معهم . . ولكن هذه المعاناة لم نتمكن بعد من إدراجها تحت بند الأمراض . . أي أنها ليست أمراضاً نفسية أو عضوية . . وإنما يطلق عليها اضطرابات الشخصية . . أي أنها شخصيات ذات

سمات متطرفة ، تجعلها مختلفة عن بقية الناس .

ولهذا ينشأ الاحتكاك وتبرز المعاناة . . معاناة الطرفين : صاحب الشخصية ، والمجتمع .

هذه الشخصيات المضطربة أمكن إطلاق أسماء لها مثل الشخصية الهستيرية والشخصية السيكوباتية والشخصية غير الناضجة إنفعالياً ، والشخصية العاجزة ، والشخصية القهرية ، والشخصية الانطوائية . . كما يندرج تحت هذه المجموعة الإدمان ، والاضطرابات الجنسية . .

* * *

(٦) الطب النفسي الشرعي

إنسان قتل إنساناً آخر لأنه اعتقد أن هذا الآخر يضطهده ، ويحاول أن يؤذيه ، بل يحاول أن يقتله . . ولهذا سارع بقتله . . هل هو قاتل أم مريض ؟ . . هل الجريمة تمت بوعي وإرادة أم تمت تحت تأثير الهذيان أي تحت تأثير الاعتقاد الخاطىء المرضي . . ؟

. . ذلك السفاح الذي يقتل السيدات ويحتفظ بأحذيتهن . . مجرم أم مريض . . ؟ ذلك السفاح الذي يخطف الأطفال ويعتدي عليهم جنسياً ثم يقتلهم . . مجرم أم مريض . . ؟ يشنق أم يحوّل إلى المستشفى للعلاج ؟

الطب الشرعي النفسي هو ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يجيب عن هذه التساؤلات . .

* * *

(٧) الطب النفسي للأطفال

الطفل يعاني نفسياً تماماً مثل الكبار . . يصاب بالمرض النفسي ، وأيضاً بالمرض العقلي . . هل منكم من يتصور هذا !! هل منكم من يتصور أن الطفل التعيس قد يقدم على الانتحار . .

المرض النفسي عند الطفل قد يأخذ أشكالاً مختلفة : كأن ينهال الطفل على أظافره . . كأن يتبول ليلاً لاإرادياً . . كأن يتعثر دراسياً . . كأن يصبح عدوانياً . . كأن يسرق . . كأن يتلعثم في الكلام . . هذه صور المرض النفسي عند الطفل . . وسوف نفرد فصلاً كاملاً للاستفاضة حول هذا الموضوع الهام . .

* * *

أستميحك عذراً ، عزيزي القارىء ، لهذا الاستطراد النظري ، عكس ما وعدتك في البداية . . ولكنني أردت أن أُقدم لك الطب النفسي . . لكي يكون هناك تعارف علمي موضوعي ، أستطيع من خلاله أن أنتقل إلى عالم الأفكار والمشاعر . . إلى عالم الذين يتلظون بنيران المرض الذي لم نكن نعرف عنه إلا القليل . . عالم النفوس المعذبة . . هذا العالم الذي قد نسقط فيه، أنا أو أنت، ضحايا في أي وقتٍ ، ونرفع أيدينا كالغريق الذي يتلهف على يدٍ لتنقذه . .

هدفي من هذا الكتاب أن تكون أنت صاحب اليد المنقذة . . من خلال كلمة حب وفهم . .

فالعقاقير وحدها لا تكفي . .

* * *

الفصل الثاني

ألقلق النفسي

عندما تصبح الحياة غير محتملة

« بـودي لو أعـرف لماذا أنـا خائف . . هـل يوجـد خوف دون سبب . . خـوف دون أن يكون هنـاك مصـدر لهـذا الخـوف ، إنـه إحسـاس مبهم بـالخـوف . . بـالتـوقـع السيء . . بـأن شيئاً مـا سيحدث . . شيئاً غير سار . . وما أقسى أن تخاف من المجهول . . مـا أفظع أن تخـاف من لا شيء . . لو دق جـرس التليفون أتـوقـع كارثة . . لو طرق الباب أتوقع مصيبة . . مع أنه لا يوجد أي شيء غير طبيعي في حياتي . . أصبحت أهـاب الناس . . أي طفـل قادر عـلى أن يفـزعني . . إنـه الخـوف من كـل شيء . . الخـوف من المواجهة . .

أصبحت غير قادر على الاسترخاء . . حالة دائمة من التوتر . . ولهـذا لم أعـد أستمتع بـأي شيء . . حـركـتي كثيرة غـير محـددة الهـدف . . عـدم استقـرار حـركتي . . سهولـة الاستثارة ، أقلق وأضطرب وأنفعل لأشياء تافهـة لم أكن أعيرهـا اهتمامـاً من قبل . . كنت قادراً على مـواجهة أي مشكلة . . بثبـاتٍ وهدوء وجـرأة . . أما الآن فأنا عاجز تمامـاً . . عاجـز عن التركيـز والفهم السريع . . والمشكلة تبـدأ حين أدخـل فراشي لأنـام . . مهـما كنت مجهـداً وفي حاجة إلى الراحة أظل ساعات مفتح العينين .

وما أقسى أن تكون متيقظاً وكل من حـولك نيـام . . جربت

كل الوسائل لأرحم عيوني من البحلقة في الظلام ، ففشلت . . وتنتابني الهواجس والمخاوف . .

المشكلة أيضاً أنه مع خوفي وتوتري تتحرك أمعائي . . وأحياناً تتحرك مثانتي . . لم أعهد مثل هذه الاضطرابات من قبل . . إنها جديدة عليَّ . . إنها مصاحبة لهذه الحالة النفسية الغريبة التي انتابتني . . وحين يشتد الخوف يسرع قلبي ويضيق صدري ، حتى أصبح عاجزاً عن التنفس .

أعجب كيف كنت أتنفس من قبل بشكلٍ طبيعي . . كيف كان يدخل الهواء ويخرج من رئتي دون وعي مني . . الآن أصبحت واعياً لهذا . . لأن هناك صعوبة في دخول الهواء . . .

وما يزيد قلقي وحرجي ارتعاش يدي . . وذلك العرق الغزير الذي أغرق فيه حتى أشعر أنني مبتل تماماً . . أشعر بالدماء حارة مندفعة في وجهي . . . أرتبك أكثر لأني على يقين أن الكل يلاحظ هذه الحالة المخزية التي تنتابني . . .

هل استطعت أن أشرح حالتي تماماً . . هذه مشكلة أخرى . . إنني أصبحت أشك في قدرتي على نقل أفكاري ومشاعري للآخرين . . ليس هذا فقط بل أصبحت أتلعثم في مواجهة أي مجموعة أو حشد من الناس . . .

أصبحت الحياة غير محتملة . . لماذا أُعاني هكذا !! وبدون سبب . . !! أريد أن أستمتع بحلاوة الاسترخاء . .

أريد أن أستمتع بنعمة الاطمئنان . . .

أريد أن أكون مثل هذا العامل البسيط الذي بمجرد أن بسط جسده على الأرض ، وأسند رأسه إلى ذراعه راح في نومٍ عميق .

ثمة شيء آخر أشعر بالخجل وأنا أبوح لك به ولكن لا مفر . . إن قدرتي الجنسية اختلت تماماً . .

أعاني وحدي دون أن أبوح لأحد بما أشعر ، وأنا لا أتوقع من أحد مساعدتي ، فهم معذورون . . فلم يطرأ في حياتي ما يدعوهم إلى التعاطف معي ولهذا فأنا أجاهد أن أخفي آلامي . . وأحياناً لا أستطيع التحكم في نفسي تماماً ، فأنفجر ثائراً لأتفه الأسباب . . في عملي وفي بيتي . . وأحياناً في الشارع أيضاً ، وألحظ الدهشة في عيون من يعرفونني . .

هذه أشياء جديدة عليَّ . . لم أكن هكذا منذ عام . . ولكن الحقيقة أنني منذ أن وعيت الحياة وأنا سريع القلق . . ولكن لأسبابٍ وجيهة . . قبل الامتحان . . حين الإقدام على مشروع . . أحياناً قبل السفر . . حين أتعرض لنقدٍ شديد وموقف محرج . . كانت تنتابني بعض الأعراض ، ولكن بصورة مخففة . . كأن لا أنام ليلة أو ليلتين أو أشعر بالخوف والتشاؤم ، أو أصاب بنوبة إسهال ، أو تسرع ضربات قلبي . . ثم يختفي كل شيء بزوال المؤثر . . أما الآن فالحالة مستمرة منذ شهور ، وبصورة أشد وبدون سبب . . »

* * *

هكذا يعاني المريض المصاب بالقلق النفسي .

والآن جاء دوري ، يا عزيزي القارىء الإنسان، لأحدثك عن هذا المرض . .

لعل من أكثر الأمراض النفسية والعقلية انتشاراً ، مرض القلق النفسي : فكل إنسان يعاني من القلق في فترة ما من حياته وفي مناسباتٍ متعددة ، ولكن ليس معنى ذلك أنه مصاب بمرض القلق النفسي ، فيجدر هنا أن نفرق بين مشاعر القلق التي تنتابنا حين

نتعرض للأزمات والضغوط ، وبين القلق النفسي الذي يعتبر مرضاً مستقلاً ليس له علاقة بالظروف أو المؤثرات المحيطة بالمريض . . يلازم إحساس غامض غير سار . . بالخوف والتوتر والتوقع السيء . . والتحفز لشيءٍ مبهم غير موجود . . هذه الأحاسيس المضطربة تفقد المريض قدرته على الاسترخاء والتمتع بالحياة ، فيكون متوتراً غير مستقر، عاجزاً عن التركيز في عمله ، هذا بالإضافة إلى أعراض فسيولوجية : كسرعة نبضات القلب ، وضيق التنفس والصداع وآلام المعدة ، واضطراب الدورة الشهرية عند المرأة والضعف الجنسي عند الرجل . . .

وقد يعجب البعض من ظهور الأعراض الجسمية في حالات القلق ! وتفسير ذلك أن حالات القلق تصاحبها زيادة في نشاط الغدة فوق الكلوية ، فيزيد إفراز مادتي الأدرينالين والنورادرينالين في الدم ، مما يحدث تأثيراً مباشراً على أجهزة الجسم المختلفة ، فمركز الانفعال في المخ الذي يعرف بالهيبوثلاموس هو نفسه المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي . . فإذا حدث اضطراب في الانفعال في صورة قلق ، انتقل هذا الاضطراب إلى مراكز الجهاز العصبي اللاإرادي بفرعيه السمبتاوي والجارسمبتاوي . . إضطراب نشاط الجهاز السمبتاوي يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم . . أما أعراض كثرة التبول والإسهال وزيادة حركة المعدة ـ فتنشأ من اضطراب نشاط الجهاز الجارسمبتاوي . . وقد يأتي القلق النفسي في صورة أعراض نفسية فقط ، التوتر وسرعة الاستثارة وكثرة الحركة والخوف والأرق وفقدان القدرة على التركيز وفقدان الشهية للطعام . . وقد تصاحب ذلك الأعراض العضوية السابق ذكرها . . .

.. ومع استمرار حالة القلق النفسي لمدة طويلة ، يصبح الإنسان معرضاً للإصابة بمرض عضوي : كقرحة المعدة والربو الشعبي والذبحة الصدرية والسكر والقولون العصبي والصداع النصفي والكثير من الأمراض الجلدية . . .

هذا هو الشكل المرضي للقلق . . ولكن كما قلنا فإن القلق قد يحدث لأي إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة ، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الإنسان ، كالقلق الذي ينتابنا قبل الامتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد . . أي أن القلق يحفز الإنسان على العمل والاجتهاد والحذر . وهو أيضاً المصدر والمحرك للإبداع الإنساني ، ولكن إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقاً عن العمل فإنه في هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج .

كما أن أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض العضوية . . وأهمها أورام الغدة فوق الكلوية ، وزيادة إفراز الغدة الدرقية ، ونقص السكر في الدم ، ونقص بعض الفيتامينات ، لذا فإن الطبيب النفسي يجب أن يستبعد وجود أي علة عضوية قد تكون سبباً في حالة القلق . . .

وأيضاً أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض النفسية والعقلية ، كالوسواس القهري والاكتئاب والفصام .

ونخلص من هذا أن هناك أربعة أنواع من القلق :

١ ـ القلق الطبيعي أو الصحي .

٢ ـ القلق النفسي وهو مرض مستقل .

٣ ـ القلق المصاحب لبعض الأمراض العضوية .

٤ ـ القلق المصاحب لبعض الأمراض النفسية والعقلية .

الفصل الثالث

الوسواس القهري

إنها رغبة إندفاعية

يقول إنسان :

فجأة داهمتني الفكرة . . أو أقول إنها رغبة إندفاعية . . كنت أزور صديقي في مسكنه الجديد بالدور الثامن . . وخرجت إلى الشرفة نظرت إلى الشارع الذي بدت فيه الأشياء أصغر من حجمها الطبيعي . . وهنا تسلطت عليَّ رغبة مجنونة في أن أُلقي بنفسي من الدور الثامن . . ووضعت يدي على سور الشرفة وكأنني أهم بإلقاء نفسي ، وتجمدت يداي ، وأمسكت بالسور بعنف ، وكأنهما تمنعانني من تنفيذ هذه الرغبة . . وارتعد جسمي كله . . وبدا أن هناك صراعاً بين جسدي كله وعقلي . . الرغبة الاندفاعية موجودة في عقلي . . وجسدي يقاوم . . وكلما اتجهت عيناي إلى الشارع زاد إلحاح الرغبة وزادت معها مقاومة جسدي . . واندفعت جارياً داخل المنزل ، ومنه إلى الشارع مباشرة وأنا في حالة رعب . . سيطر عليَّ الخوف ، وأشفقت على نفسي . . كدت أن أقذف بنفسي من الدور الثامن مع أنني أرغب في الحياة وأحبها . . لا يوجد عندي أدنى رغبة في أن أقتل نفسي . . عدت إلى منزلي في حالة من الإعياء ونمت . . وفي الصباح نسيت كل شيء وذهبت إلى عملي . . وأنا أرتقي السلم إلى الدور الرابع حيث مكتبي ، عاودتني أحداث الأمس فابتسمت مع قليلٍ من الخوف بدأ ينمو داخلي . . وصلت إلى مكتبي ومع شيءٍ من التحدي نظرت من النافذة . . وإذا بنفس

الدافع يسيطر عليَّ . . وانهرت جالساً . . ومن يومها وهـذا الدافـع الغريب يطاردني . . تحاشيت الأماكن المرتفعة . . تحاشيت الإطلال من نافذة أو شرفة . . ولكن المشكلة التي تكاد أن تدفعني إلى حافـة الجنون أن هذا الدافع بدأ ينتابني في الشارع . . نفس الاندفاع بأن ألقي بنفسي أمام سيـارة مسرعة . أؤكـد لـك أنها ليست رغبـة في المـوت . . أنـا زوج وأب ونـاجـح في عمـلي ، وليست لـديَّ مشاكل . . ولذلك أرجـوك أن تفهمني . . لا أريد أن أمـوت ولكن أريـد أن ألقي بنفسي من أعلى مكـان أو أقـذف بنفسي أمـام سيـارة مسرعة . . أعرف أن كلامي غير مفهوم . . ولكن هذا هو ما أشعر به . . حياتي أصبحت جحيماً .

* * *

تقول إنسانة :

لن تصـدق أنني طبيبة لأن مـا سوف أقـوله لـك لا يصدر عن طبيبة أو أي إنسانـة متعلمة ، أو حتى لا يصـدر عن إنسانـة أمية لا تعرف القراءة والكتابة . . .

إنني نفسي لا أصدق ، ولا أقتنع بالأفكار التي تسيـطر عليَّ . . أعرف أنها خطأ . . أحـاول أن أقاومهـا وأن أطردهـا من رأسي . . ولكن أبداً لا أستطيـع . . إنها تسيطر بعنف عـلى خلايـا رأسي . . تصـور أنني إذا جلست على كـرسي ، وعرفت أن رجـلاً كان يجلس عليه قبلي، تداهمني فكرة أنني سأصير حاملاً . . ليس هذا فقط بل لو صـافحني زميل أو قـريب تساورني نفس الفكرة . . لو نـاولني زميل ورقة أعتقد أن الحيوان المنوي سينتقل من جسده إلى يده إلى الورقة إلى يدي . . ثم إلى جسدي . . وسأصير حاملاً . . هل هذا كـلام

معقول . . أنا أعرف أنه خطأ مائة في المائة . . ولكن الفكرة تسيطر عليَّ وكأنها حقيقية مائة في المائة . . وكأنها ستحدث مائة في المائة . . الكارثة إذا تأخرت الدورة الشهرية بضعة أيام . . أصبح متيقنة أنني صرت حاملاً بل أشعر ببعض أعراض الحمل ، وذلك لأنه منذ شهر صافحت زميلاً ولم أسرع بغسل يدي . . وكأنني أصبحت شخصيتين . . أو وكأن هناك قوة مضادة داخلي لمعاكستي ومضايقتي . . جزء مني يرفض هذه الفكرة العقيم وجزء آخر يقتنع بها . . أنا أحاول أن أطرد هذه الفكرة والقوة المضادة داخلي تحاول أن تجعلها حقيقة بالنسبة لي . . هل أنا جننت . . هل أنا في طريقي إلى الجنون . . إن رأسي يكاد ينشطر . . إنني أتعذب . . اعتزلت الناس . . أصبحت لا أسلم على الناس . . أفضل المشي بدلاً من ركوب التاكسي . . لا أجلس على كرسي في أي مكان . . بل أصبحت لا أغادر منزلي .

* * *

يقول إنسان :

لقد درست علوماً . . . وأعرف أن كل ما سأقوله لك تخريف في تخريف . . ولكن ما حيلتي . . أنا عاجز عن السيطرة على هذه الفكرة التي تطاردني ، والتي جعلتني أترك منزل الأسرة دون أن أستطيع توضيح السبب لهم .

الفكرة التي تسيطر عليَّ أنه لو إحدى شقيقاتي جلست في مكان كنت أجلس به ، أو لمست أي شيء كان بيدي فإنها ستصير حاملاً . . أصبحت في حالة رعب . . افتعلت خلافات معهن حتى لا أُصافحهن وحتى أمنعهن من غسل ملابسي أو لمس أشيائي واعتقدت أنه بعد مغادرتي المنزل ستختفي الفكرة . ولكنها عاودتني

بشأن زميلاتي في العمل . . وأصبح ضميري يؤنبني خشية أن تصبح إحداهن حاملاً . . والغريب أنني أعرف أن هذا الحمل المزعوم لن يحدث ولكن الفكرة تسيطر عليَّ وكأنها حقيقة علمية . ولهذا فإن ضميري يؤنبني . . تصور أن ضميري يؤنبني على شيء أنا أعرف أنه خرافة . . والمسيطر عليَّ الآن هو أنه طالما أنني تركت منزلي حرصاً على شقيقاتي فإنه من الواجب أن أترك عملي حرصاً على زميلاتي . . هل هذا معقول .

* * *

يقول الرجل التقي الورع :

إن الموت أفضل يا دكتور . . تصور وأنا في هذه السن وفي هذه المكانة . . وعلى هذه الدرجة من الإيمان تسيطر عليَّ رغبة . . بل أستغفر الله . . ليست رغبة حتى لا تسيء الظن بي . . بل أقول إنه اندفاع غريب لأن أعاشر ابنتي البالغة من العمر خمس سنوات .

أقسم بالله إنها ليست رغبة جنسية . . أقسم بالله إنني لم أعرف الحرام طوال حياتي . . ولكنها حالة غريبة لا أفهمها . . كلما وجدت ابنتي أمامي أشعر وكأنني سأنقض عليها . . فيصيبني الرعب . . وأهرب من أمامها بل أصبحت لا أعود إلى منزلي إلا في ساعة متأخرة من الليل وأغادره صباحاً وهم نيام . . حتى لقد ظنت بي زوجتي أنني تزوجت بأخرى . . لأني من قبل لم أكن أغادر منزلي إلا لعملي فقط . . لقد فشلت كل محاولاتي لإبعاد هذا الشيطان عن خاطري حتى اعتقدت أخيراً أنه مرض . . هل هذا مرض أم أنني أصبحت إنساناً ضالاً سيطر الشيطان على فكره ووجدانه ؟

* * *

تقول زوجة فقيرة بائسة :

أصبحت حياتي الزوجية مهددة . . ان زوجي لم يعد يحتمل تصرفاتي الغريبة التي صرفتني عن الاهتمام به وبأولادي . . إنني تقريباً لا أغادر الحمام . . أغسل يدي مئات

المرات . . ولكي أكون دقيقة أغسلها خمسين مرة . . وبعد دقيقة واحدة إذا لامست أي شيء أعود فأغسلها خمسين مرة أخرى . . ويجب أن أصل إلى العدد خمسين . . فإذا أخطأت في العد ، أبدأ من جديد حتى أصل إلى خمسين . . وإذا ذهبت إلى الباب لأفتح للطارق أعود فأغسل يدي خمسين مرة من جديد . . وإذا قمت بتغيير ملابس طفلي البالغ من العمر عاماً واحداً أعود فأغسل يدي خمسين مرة وأنت تعرف أن الطفل في هذا العمر لا بد من تغيير ملابسه الداخلية خمس مرات أو ست مرات في كل يوم . . لك أن تتصور إذن كم من الساعات أقضيها في غسل يدي ، ورغم تأكدي من نظافة يدي إلا أنني لا أستطيع أن أقاوم هذا الوسواس بأن يديَّ غير نظيفتين ويداهمني وسواس آخر أكثر فظاعة وهو أنني إذا لامست ابني ويدي غير نظيفة فإنه سيموت . . ويتملكني الرعب وأجري صوب الحمام لأغسلهما قبل أن ألمسه حتى لا يموت بسببي . . أعرف أن هذا كلام غير منطقي ، ولكنني لا أستطيع أن أقاوم . . منعوني من دخول الحمام بالقوة . . فأصبت بالانهيار . . وكدت أجن . .

* * *

يقول الشاب الذي نال أعلى درجات التعليم :

أحياناً أتصور أنني إنسان تافه وجاهل بل ومتخلف عقلياً . . والمشكلة بدأت بعد زواجي مباشرة . . إذا قرأت كلمة طلاق في

كتاب أو صحيفة يساورني خاطر بأنني نطقت هذه الكلمة بلساني مع أن هذا لم يحدث وأعتقد بذلك أنني طلقت زوجتي وأن معاشرتها أصبحت حراماً . . وأهرع إلى رجال الدين ويؤكدون لي أن موقفي هذا غير سليم . . وأقتنع حتى أتعرض مرة أخرى لهذه الكلمة سواء مكتوبة أو إذا سمعتها من أحد . . حتى لو سمعتها على لسان بطل أحد الأفلام ، تداهمني مرة أخرى فكرة أنني طلقت زوجتي . . وأسرع للمرة المائة إلى رجال الدين . . حتى نصحوني هم أنفسهم باللجوء إلى الطب . . المهم أنني واثق أنني لم أنطق كلمة الطلاق ، ولكنني أشعر فعلاً أنني طلقت زوجتي . .

* * *

يقول الطالب الجامعي :

إذا أمسكت بالقلم ، أشعر وكأنني سأكتب ألفاظاً جارحة . . فأحجمت عن كتابة المحاضرات . . وجاء وقت الامتحان . . وعشت صراعاً رهيباً ، هل أدخل الامتحان ؟ وماذا لو كتبت هذه الألفاظ . . إنني لا أستطيع مقاومة الفكرة وتشجعت ، وجلست في قاعة الامتحان في أول يوم . . وأمسكت القلم . . وانتابتني حالة من الذعر . . تصورت أنني سأفقد مستقبلي بسبب هذه الألفاظ التي ستكتبها أصابعي دون إرادة مني . . وخرجت جارياً كالمجنون من اللجنة وضاع عام من عمري . . بعد ذلك أصبح ينتابني الخوف كلما شاهدت قلماً . . صدقني أنني تمنيت لو فقدت يدي حتى تزول عني هذه الحالة . . إن عذابي لا يستطيع أحد أن يتصوره . . أعيش بدون يد أفضل من أن أكتب هذه الألفاظ بهذه اليد . . . برغم أنني واثقٌ أنني لن أكتبها . . هل تدري ماذا فعلت ؟ لقد ذهبت إلى طبيب عظام ، ورجوته أن يحيط يدي بالجبس ، حتى أتأكد أنني لا أستطيع

الإمساك بأي قلم . .

* * *

تقول الأم المرعوبة :

صدقني إنني أحب أطفالي . . صدقني إنني أم طيبة حنون . . أنا لست مجنونة . . إنني بكامل وعيي ولكني أخشى أن أكون على حافة الجنون . . كلما شاهدت سكيناً تنتابني حالة من الذعر ، وأجري فعلا كمن يُطارد من ثعبان . . إن السكين هو الذي يُطاردني وكأنه سيضع نفسه ضد إرادتي في يدي لأقتل به إبني . . أصبحت لا أدخل المطبخ واتهمني زوجي بالجنون ، وأحضرني إلى هنا ، حينما طلبت منه أن يقذف بكل سكاكين المنزل في القمامة حتى لا تقع عيني عليها ، إنني أخاف من السكاكين . . ولكن صدقني أنا لست مجنونة . . إنني بكامل وعيي وإدراكي . . مشكلتي فقط السكين وابني الذي أخشى أن أغمد السكين في صدره .

* * *

والآن عزيزي القارىء الإنسان :

لا بد أن أهمس في أذنيك بكلمتين عن هذا المرض الغريب . . فأصحاب هذا المرض يحتاجون إلى تفهمك بطبيعة هذه الحالة . . يحتاجون إلى مساعدتك . . إنها حالة نفسية . . وليست حالة عقلية . . فالمريض يعرف أنه مريض وهو على اتصال كامل بالواقع . . وهو لا يعاني من أي هذيان أو هلوسة . . وهو يجاهد أن يسيطر على مرضه ، ولكنه لا يستطيع . . هذا المرض يسمى عصاب الوسواس القهري المسيطر . . وهو عبارة عن فكرة أو صورة أو رغبة اندفاعية . تسيطر على ذهن المريض ضد إرادته . . هو يدرك تماماً أنها خطأ ويحاول أن يسيطر عليها . . أن يتخلص

منهـا ، ولكنـه لا يستـطيـع . . ولهـذا فهـو يشعـر بـالقلق . . بالاكتئاب . . يشعر بأنه يكاد أن يجن . . يشعر باليـأس . . إنه من أقسى الأمراض وأكثرها عذاباً لأصحابها . . فالمريض يشعر هنـا أنه ضعيف . . مهزوم . . لا إرادة له . . لا سيطرة له عـلى أفكاره . . وخاصة تلك الفكرة الخاطئة . . فكرة هو يعلم بسخافتهـا ، ولكنها تسيطر عليه ، وكأنها حقيقة .

هـذه السيدة التي تغسـل يديهـا . . إن منعهـا يصيبهـا بـالقلق أكثر . . إن السخرية منها تزيد من أحزانها . . إن مطالبتهـا بتقويـة إرادتها تزيد من إحساسها بالعجز والفشل . .

إنـه مرض . . مـرض يحتاج إلى تفهم . . يحتـاج إلى مسـانـدة المحيـطين بالمـريض . . يحتاج منهم بـذل جهد في تخفيف حـدة قلق واكتئـاب المـريض . . إنـه مـرض يمكن عـلاجـه ، ويمكن الشفـاء منـه . . العقاقـير وحدهـا غـير كـافيـة . . ولكن الأهم هـو مـوقف المحيـطين بالمـريض . . تعـاطفهم . . تفهمهم . . مسـانـدتهم . . المـريض يكفيه مـا يتحمله من عذاب المقـاومة ، ومن شقـاء فشـل مقاومته . . فحرام أن نزيد عذابه وشقاءه بالتجاهل أو السخريـة أو القسوة عليه ، أو بأن نطلب منه ما لا طاقة له به . .

الفصل الرّابع

المخاوف
شيءٌ لا تستطيعُ مُقاومته!

المخاوف قريبة الصلة بالوسواس القهري فهي قائمـة على نفس الفكرة . .

فـالمـريض يـرى أن مـا يخـافـه لا يستحق الخـوف ، ولكنـه لا يستطيع أن يبعد الخوف عن نفسه .

فكلنـا نخـاف . . أو من الـطبيعي أن نخـاف إذا كـان هنـاك مصدر أو سبب لهذا الخوف .

فنحن نخاف إذا رأينا سيارة مسرعة قادمة نحونا ، وهذا يجعل الجهـاز العصبي ينشط بشكل سريـع وتلقائي ، لنتفـادى من هـذا الخطر .

نخـاف إذا تعرضت الـطائـرة بنـا ونحن في الجـو إلى الخـطر . وتعرضنا لهذه الأخطار . . . لا يمنعنا بعد ذلك من المشي في الشارع أو ركوب الطائرة ! .

ولكن هنـاك نوعـاً من المخاوف لا نعـرف له سببـاً بل نعجب لـه ، ونحاول أن نقـاومه ، ولكننـا لا نستطيـع ! نحـاول أن نقنـع أنفسنـا أنه لا مـبرر لهذا الخـوف ، ونحاول أن نتحـداه ، ولكننا لا نستطيع ! .

كـل منا يخـاف شيئاً معينـاً محدداً ، فبعضنـا يخاف الثعـابـين ! وبعضنا يخاف الكلاب أو القطط ! وبعضنا يخاف الظلام أو الأماكن

المزدحمة ! أو الأماكن الضيقة ، أو الأماكن المرتفعة . . ونخاف الأمراض ، أو نخاف الناس ، ونخاف الاختلاط ، أو نخاف الامتحان .

وهناك درجات لهذا الخوف ! وأقصى هذه الدرجات أن نصاب بالرعب إذا تعرضنا إلى الموقف الذي يثير فينا الخوف ، ويصل الأمر إلى درجة الذعر وتسرع ضربات القلب ، وينتفض الجسم مع العرق الغزير ! وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي . .

هناك بعض الناس لا يصعدون في المصعد (الأسانسير) على الإطلاق ، مهما كانت الظروف ، وآخرون لا يركبون الطائرة ! وبعض الناس يصابون بذعر في الأماكن المزدحمة كالأسواق والمحال العامة ، وبعضهم يختنقون في الأماكن الضيقة ! وبعض الناس يصابون بتوتر شديد إذا وجدوا مع مجموعة من الناس . . ويتصبب عرقهم ، ويصابون بالتلعثم ، وتطير أفكارهم ، وتزوغ أبصارهم ، ويعجزون عن التركيز ، وخاصة في وجود أشخاص من الجنس الآخر ! .

كل هذه المخاوف تُعتبر مخاوف مرضية ، والشيء المؤكد أن جذورها ترجع إلى الطفولة ، حيث يتعرض الإنسان لمثل هذه المواقف مع الشعور بالقلق والخوف ، ويظل الخوف والقلق مصاحبين للإنسان طوال حياته ، كلما تعرض لمثل هذه المواقف . . .

والعلاج يستلزم دراسة كاملة لطفولة المريض ، والمواقف أو الصدمات التي تعرض لها .

وهناك نوع من العلاج النفسي يسمى « العلاج السلوكي »

ومعناه : إعادة تدريب وتعليم المريض أنماطاً جـديدة من السلوك ، لكي يكون قادراً على مواجهة المواقف دون خوف ! .

وهناك طريقتان للعلاج السلوكي :

إحـداهما بتعـريض المـريض تـدريجيـاً إلى المـوقف الـذي يثـير مخاوفه : فإذا كان شخصاً يخاف مثـلاً من القطط . . فـإننا نعـرضه تدريجياً وهو تحت تأثير العقاقير المهدئة . . لصورة قـطة ، ثم نصف القـطة ، ثم نأتي بقـطة صغـيرة . وهكـذا تـدريجيـاً حتى يستطيـع أن يجلس في حجرته بمفرده مع وجود قطة . . .

وهناك طريقة أخرى ، وهي تعريض المريض بشكـل مفاجىء وكامل للموقف الذي يثير خوفه ، فإذا كـان المريض يخـاف الأماكن المـزدحمة ، فـإننا نـتركه فجـأة بمفرده في مكـان مزدحم ، وبـالطبـع سيُصاب بالهلع والفزع وقد يُغمى عليه ، ولكنه سيفيق ويجـد نفسه في المكـان نفسه ، وقـد يُصاب مـرة ثانيـة بالإغـماء . . وهكذا حتى يملك نفسه ويواجه الموقف .

وبعض الأطباء النفسيين يعالجون المخاوف بالعقـاقير الكيـماوية فقط ، وبعض آخر يرى أن التحليـل النفسي خير وسيلة للعـلاج ، لأن المخاوف تنشأ مـع الإنسان نتيجـة لتعرضـه لخبرات صـارمة في طفولته . . وأن المخاوف وسيلة لاشعـورية يحول فيها المريض قلقـه الناشيء من موقف معين . . ويجسده في شكل رمزي لا عـلاقة لـه بـالسبب الأصلي . . والتحليـل النفسي يجعـل المـريض يـدرك هـذه الحقيقة شعورياً ، وبذا تختفي مخـاوفه الـوهمية ، ويبـدأ في التعامـل موضوعياً مع مصادر خوفه وقلقه الحقيقية . .

الفصل الخامس

الهستيريا

أنت إثنان .. أحدكما لا يعرف شيئاً عن الآخر

أحياناً أنظر باندهاش شديد إلى ذلك الإنسان الذي يدعي ببساطة شديدة أنه استطاع أن يفهم كل ألغاز وطلاسم النفس البشرية . . . وابتسم في داخلي . . وأتساءل ، في داخلي أيضاً : وهل فهمت نفسك أنت أيها الإنسان ؟ .

أتحداك لو أجبت بنعم ، رغم أنك صادق في إجابتك ، أي لست بكاذب أو بمدع أو بمبالغ . . فأنت تجيب بعقلك الواعي . . ولكنك نسيت أن لديك عقلاً آخر . . أو جزءاً آخر من عقلك يُعرف باسم العقل الباطن . . ذلك الجزء الذي لا تعرف عنه شيئاً ، والذي يتحكم في توجيه بعض سلوكك ومواقفك . . يتحكم في بعض الكلمات التي تخرج على لسانك دون وعي أو توجيه منك . . بل يتحكم أيضاً في أحلامك . . إنه ذلك الجزء الذي يحتوي على رغباتك المكبوتة . . يحتوي على انفعالاتك التي لا تستطيع أن تعبر عنها . . إنه الجزء الحقيقي الصادق مائة في المائة . . إنه أنت على حقيقتك بلا قناع وبلا رتوش . . وكأنه إنسان آخر يعيش داخلك . . الإنسان الذي لا نراه نحن ولا تراه أنت نفسك . . بل أنت لا تعرف عنه شيئاً ، وربما لا تريد أن تعرف عنه شيئاً . . وربما هو أيضاً لا يريدك أن تعرف عنه شيئاً . . كل منكما له عالمه . . كل منكما له لغته . . كل منكما له

قوانينه التي تحكمه وتحدد حركته . . فأنت كما نعرفه نحن ، وكما نراه ، وكما تعرفه أنت ، محكوم بقوانين المجتمع . . بالقيم ، بالتقاليد ، بالعادات . . أنت محكوم بالناس . .

الإنسان الآخر الذي لا نعرفه نحن ، ولا تعرفه أنت ، فهو لا يأبه بالناس . . لا يأبه بقوانين المجتمع ، ولا حتى بقوانين السماء . . قانونه هو اللذة . . الإرضاء المباشر . . قانون يضعه بنفسه ولنفسه . . ولهذا فهو انزوى عنك وانزوى عن الناس . . وأصبح باطنياً غير مرئي . . أي أنك إثنان في واحد . . إنسان داخل إنسان . . إنسان ظاهر وآخر مستتر . . إنسان على السطح وإنسان في الباطن . . ورغم أن أحدكما لا يعرف شيئاً عن الآخر فإنكما ملتصقان . . مترابطان . . بل لا حياة لأحدكما دون الآخر . . لا وجود له بدونك . . ولا وجود لك بدونه . . وهو يعمل من أجلك ولصالحك . . هو يدافع عنك ويحميك ، وكذا يقدم لك العون حين الحاجة ، وهذا العون قد يكون أحياناً في صورة مرض . . يقدم لك مرضاً ليحميك . . يحميك من مواجهة نفسك ، ويحميك من الناس . . يحميك من ضغطهم عليك ومن لومهم لك . . إنه يأخذ بيدك إلى عالم المرض لتعيش في حالة انفصال مؤقت . . إنه يقدم لك الأسلحة الدفاعية لتذود بها عن ذاتك . .

. . أولاً : هو يستوعب كل رغباتك المرفوضة من المجتمع . . هذه الرغبات لا تستطيع أن تحرقها . . لا تستطيع أن تتخلص منها إلى الأبد . . إنها جزءٌ من تكوينك الآدمي . . بدون هذه الرغبات المحرقة تخرج من طينة البشر ، وتصبح مثلاً ملاكاً . .

على سبيل المثال : الرغبات الجنسية ، والرغبات العدوانية

والتي لا مكان لتحقيقها ، رغم أنك ـ وبشدة ـ تود ذلك .

الحل هو أن تدفع بها إلى هذا الذي يُسمى بالعقل الباطن . . إلى أنت في الظلام . . هـذا ـ أنت في الظلام ـ يحتويها . . يكبتها . . يحتفظ بها إلى حين . . يحتفظ بها حية ولكنها نائمة . . وبذلك يحفظ لك صورتك أمام نفسك . . فترى نفسك دائماً في أحلى وأشرف صورة . . بل أحياناً يمدك بسلاحٍ خطير إسمه الإسقاط . . فتسقط هذه الرغبات على غيرك من الناس ، فتتهمهم بأشياء هي في حقيقة الأمر رغباتك أنت المدفونة . . وأحياناً يمدك بسلاحٍ آخر اسمه التسامي . . فتغرق في المثاليات . . فتعلق في عالم الخيال ، عالم الفن . . عالم التصوف لتبعد عن نفسك شبهة الدونية . . شبهة الحيوانية .

أحياناً يمدك بسلاح التبرير . . ومعناه الشماعة التي تعلق عليها كل أخطائك . . وتصبح في النهاية شهيداً . . ضحية .

وهناك العديد من الأسلحة « الدفاعية » المشابهة . . وهناك أيضاً كما قلت المرض . . وأشهر هذه الأمراض الهستيريا . .

* * *

تجمع الناس حول صراخ تلك الفتاة في الطريق العام ، وهي تدفع بعنف شاباً حاول الاقتراب منها . . واتجه الجميع إلى قسم البوليس . . إتهمته الفتاة بأنه حاول أن يغازلها . . وأقسم الشاب أنها تعرفه جيداً ، وأن بينهما علاقة . . وقدم الدليل على هيئة خطابات وصور تجمعهما تبدو فيها مبتسمة سعيدة . . وانهارت الفتاة أمام هذه الحقائق المذهلة ، ولم تستطع أن تقدم تفسيراً

لضـابط الشرطـة . . والأهم من ذلـك لم تستـطع أن تقـدم تفسـيراً لنفسهـا . . أقسمت للضابط ثم لأسرتهـا ـ وهي صادقـة حقـاً عـلى المستـوى الشعوري ـ أنها لا تعـرف هذا الشـاب . . ولكن الجميـع صدقوا الشاب وكذبوها هي . . وشعرت أنها على حافة الجنـون . . إذا لم تكن قـد جنت فعلاً . . الخـطابات بخط يـدها . . والكلمات المكتوبة تحمل أسراراً خاصة بها لا يعرفها أحد غيرها . . وصورهـا معه تنبىء بأنها صور التقطت برضاها التام . . وتعبـيرات وجهها في كل صورة توحي بأنها على معرفة وثيقة بهذا الشاب .

وسـألت نفسهـا : هـل تـوجـد فتـاة أخـرى تشبههـا إلى هـذا الحد ؟ . .

والحقيقـة أن هنـاك فتـاة أخـرى فعــلاً . . فتـاة خــرجت من داخلها . . وتعرفت بهذا الشاب ، وقابلته عشرات المرات ، وكان لها معه علاقة عمرها شهور . . علاقة أثمرت هذه الخطابـات وهذه الصور . . بل تعاهدا على الزواج . في هذا اليوم المشؤوم ـ الذي أمضت نصفـه في قسم البـوليس ـ جـاءهـا ليحدد مـوعــداً ليـزور أسرتها . . في البداية قابلته بترحـابٍ وسرور . . قال لهـا : أُريد أن أزور والدك لأخطبك . . فجأة تغـيرت معالم وجههـا وأنكرت تمـاماً وصرخت . . وهـذا معناه أن الفتـاة الثانيـة اختفت فجـأة في هـذه اللحـظة . . وظهـرت الفتــاة الأصليـة . . أو الأصـح الفتـاة رقم « ١ » . . أي الفتاة التي تحمل بطاقة شخصية رسمية تحمـل إسمها وعنوانها . . هذه الفتاة رقم « ١ » لا تعرف هذا الشاب . . بل هي لا تريد أن تعرفه . . فمن غير المعقول أن تتعرف بشابٍ من الشارع وتقيم معه علاقة . . حقيقة الأمـر هي تحب ذلك ، ولكن التقـاليد والمجتمـع . . و . . و . . إلخ . . لكـل هذا هي لا تستـطيـع . .

ومن هنا ظهرت الفتاة رقم « ٢ » . . هي تستطيع أن تفعل كل ذلك . . تستطيع أن تفعل كل شيء في غيبة الضمير . . ضاربة عرض الحائط بكل قانون . . لا بأس من قضاء بعض الوقت الممتع . . ثم تختفي ، لتعود إلى الظهور الفتاة رقم « ١ » وكأن شيئاً لم يكن . . فهي لم تفعل شيئاً إنما الذي فعل هو الفتاة رقم « ٢ » . . رقم « ١ » لا تعرف شيئاً عن رقم « ٢ » . . ورقم « ٢ » لا تعرف شيئاً عن رقم « ١ » وبالرغم من أن رقم « ٢ » تعمل في خدمة ولمصلحة رقم « ١ » . . إنها تحقق لها رغباتها دون أن تحملها أي متاعب . . دون أن تشعر بوخز الضمير . . لا تعرفان بعضهما ، ولكنهما شديدتا الإخلاص لبعضهما . . لا تعرفان بعضهما ، ولكنهما شديدتا الالتصاق . . بل إن إحداهما تعيش داخل الأخرى . . تنفصل عنها للحظات ، ثم تعود إلى داخلها مرة أخرى . . رقم « ١ » تريد أن تلهو وتعبث ولكن بشرط عدم الزواج . . المشكلة في أن أية علاقة لا بد أن تنتهي بالزواج . . إذن فليس في استطاعتها أن تقيم أي علاقة مع شاب . . لقد كرهت الزواج بسبب أبيها وأمها . . تعذبت أمها من الزواج حتى الموت . . ثم عذبها أبوها بزوجة الأب . . إذن لا بد من فتاة أخرى مستهترة تقيم علاقات ثم « تزوغ » في الوقت المناسب إذا تطور الموضوع إلى احتمال « زواج » . . الحب نعم . . الزواج لا . . المجتمع آى . . . الفتاة رقم « ١ » ترفض ذلك . . أما الفتاة رقم « ٢ » فتستطيع كل هذا ! . .

* * *

كاد قلب الأب يتوقف ، بعد أن توقف عقله لعدم قدرته على التصديق . . يستطيع أن يصدق أي شيء في الكون حتى لو عكسوا له أرسخ الحقائق الكونية أو العلمية، ولكنه لا يستطيع أن يصدق

أن ابنته الجامعية يُمسك بها في منزل للدعارة .

يقول الأب ودموعه أسمعها ولا أراها من شدة هديرها : إبنتي على خلق رفيع . . هادئة . . منطوية . . خجول . . لديها كل الإمكانيات . . لديها مال لا تملكه مائة فتاة في مثل سنها . . فكيف بالله عليك تذهب إلى هذا الطريق . . أنا واثق - ولا أعارض - في أن ابنتي قد جنت . . أرجوك اكشف عليها . . واذهب إلى المحكمة لتقول لهم أن ابنتي قد مسها جنون . . أنا لا أريد أن تدلي بشهادة مزورة . . ولكن صدقني . . إنها أُصيبت بالجنون . . إبنتي شريفة . . ولكنها مجنونة . .

عزيزي الأب المسكين :

إبنتك ليست مجنونة ، ولم يمسكوا بها في هذا المنزل !. . ولكنها فتاة أخرى تلك التي أمسكوا بها . . فتاة لها نفس الخلايا الجسدية لابنتك . . بل هي نفس الخلايا ، ولكن تحت سيطرة عقلٍ آخر . . إنهم أمسكوا بجسد ابنتك ، ولكن عقلها في هذا الوقت لم يكن عقل ابنتك الذي تعرفه أنت . . ويعرفه كل الناس ، بل وتعرفه هي ذاتها . . إنها حالة مرضية تسمى الهستيريا الانفصالية أو الانشقاقية . . إن ابنتك تعيش صراعاً لم تقوَ على احتماله ومواجهته . . وصراعها أساساً معك أنت . . لقد صغتها أنت بطريقتك الخاصة تماماً ، كما يصوغ الفنان تمثالاً . . لم تترك لها الفرصة للنمو والنضج الطبيعي التدريجي . . لم تعش تجربة الاختيار . . لقد صغتها في صورة ملاك . . والملاك ليست لديه حرية الخطأ . . حرية اختيار الصواب بإرادته . . ولهذا فهي تنتقم منك . . تنتقم منك في صورة تلك الفتاة التي أمسكوا بها في منزل الدعارة . . وبالتالي فهي حطمت التمثال الجميل الذي صغتها أنت

على شاكلته . . كانت تخرج من هذا التمثال للحظات ثم تعـود إليه مـرة ثانيـة . . كالسجـين الذي يهـرب من سجنه ثم لا يقـوى على الاستمرار في الهروب . . فيعود مرة ثانية إليه .

* * *

صافحت عيناه الحـروف التي تكون كلمـة« طنطا » والمـرسومـة عـلى لـوحـة خشبيـة تستنـد إلى قـائمـين يتـوسـطان رصيف محـطة القـطار . . ولا يوجـد لدينـا أو لديـه أي دليل عـلى أنـه قـرأ هـذه الحروف . . وأغلب الظن أنـه لم يقرأهـا . . رغم أنه بمجـرد وقوف القطار هبط إلى المحطة . . ولا أحد يدري ولا حتى هـو نفسه كيف قادته قدماه إلى حيث مسجد السيد البدوي . .

وبفحص ملابسه بعد ذلك وجد بداخلها تذكرة مكتوب عليهـا القاهرة ـ طنطا !! .

ولا يعـرف هو نفسـه كم قضى من الأيـام بجـوار المسجـد . . ولكن محضر الشرطة الذي تم تحريره يـوم غيابـه عن المنزل ، يثبت أنه قضى بجوار المسجد ثلاثـة أسابيـع ، ثلاثـة أسابيـع قضاهـا بين رواد مـولـد السيـد البدوي . . شـــارك في أعـمالهم وعـــاش وأكـل معهم . . شـاركهم أرصفة الشـارع في النوم . . شـاركهم التسبيح والإنشاد . . طالت ذقنـه . . وتغيرت مـلامح مـلابسه حتى أصبـح قريب الشبه بمريدي المسجد في هذا الوقت من كل عام . . .

سألوه عن اسمه : حار في الإجابة . . وتطوع أحدهم وقال إن اسمه عبدالله . . سألوه عن صناعته حار في الإجابة وتطوع أحدهم وقال : إنه خادم الله وخادم السيد البدوي . . .

كلنا عباد الله . . وكلنا خدم الله . . وخدم السيد البدوي . .

وهكذا صار واحداً منهم . . ولم يعد أحد يسأله عن شيء . .

جابت الزوجة وجميع أفراد الأسرة جميع مستشفيات مصر دون فائدة . . زملاؤه المهندسون جابوا كل الطرق دون فائدة . . وفجأة لمحه أحدهم وهو في إحدى حلقات الذكر . . جذبه من يده . . ألست أنت فلان المهندس ؟ . . نظر إليه بتعجب وأبعد يده بعنف ، وعاود الانخراط مع المنشدين . . ولكن يد الزميل شدته بعنف أكثر هذه المرة . . عنف جعله يشعر وكأن أحداً يوقظه من نوم عميق حالم . . ولكنه دفعه بشدة أيضاً تماماً كما تدفع يد النائم تلك اليد التي تحاول أن توقظها . . وانتهى الأمر إلى قسم البوليس ثم إلى منزله حيث انهار . . واستيقظ من نومه غير متذكر أي شيء عن الحلم الذي عاشه ثلاثة أسابيع كاملة . .

هل هذا معقول !! أنا لم أذهب إلى طنطا طوال حياتي !! ولا أعرف موقع السيد البدوي في طنطا !! كيف ذهبت إلى هناك ؟ كيف عشت ؟ كيف ؟ وكيف ؟ لا أصدق !! لا أصدق !! أنتم تدعون أشياء لم تحدث . . إذا كنتم صادقين فأنا إذن مجنون . . .

أنت يا عزيزي لست مجنوناً . . .

ولكنك كنت هارباً . . هارباً من نفسك . . هارباً من أسرتك أو من عملك . . أو فلنقل هارباً من ذلك العالم القاسي الذي ضغط عليك إلى الحد الذي لم تعد تحتمله . . إما أن تجن أو تموت أو تهرب بجلدك . . واخترت الأخيرة . . فضلت الهروب على الموت . . فضلت الهروب على الجنون . .

إنها حالة نسميها في الطب النفسي « الشرود الهستيري » إنه شرود من الواقع المؤلم . . الواقع القاسي . . الواقع الضاغط . .

إذن فلا بأس من أن أريح وأستريح . . لا بأس من إجازة أنسى فيها نفسي . . أنسى إسمي ووظيفتي . . أنسى كل شيء عن الماضي . . والحاضر . . أنساكم وتنسونني . . .

* * *

كل الذي تذكره أنها في هذا اليوم شعرت بمغصٍ فاستأذنت من عملها ، وعادت إلى منزلها قبل موعدها المعتاد . . أدارت مفتاح الباب . . وفجأة . . لا شيء بعد ذلك . . لا تذكر أي شيء . . إنها فقط قلقة الآن على عينيها . . إنها لا ترى . . أُجريت جميع الأبحاث على المخ والعين . . والنتيجة سلبية . . كل شيء سليم . . إذن حالة نفسية . . في واقع الأمر هي لا ترى فعلاً . . وفي واقع الأمر هي لا تذكر أي شيء منذ لحظة دخولها إلى شقتها حتى أحضروها إلى المستشفى .

والذي حدث لهذه الإنسانة البائسة أنها أُصيبت بفقدان الذاكرة الهستيري ، وكذلك بحالة يُطلق عليها اسم « العمى الهستيري » وهو نوعٌ من أنواع الهستيريا التحولية . .

والذي حدث تماماً أنها حين دخلت شقتها شاهدت منظراً أرادت أن تنساه . . فأُصيبت بهذا الفقدان في الذاكرة . . نسيت هذه اللحظات فقط . . وأيضاً لأنها لم تصدق عينيها . . فإنها فضلت ـ أو عقلها الباطن فضل ـ أن لا ترى إطلاقاً .

ما شاهدته يدفع بأي إنسانة إلى الانتحار أو الجنون . . ولكنها فضلت الهروب . . وخير وسيلة للهروب أن تنسى ، وأن لا ترى . . .

ماذا شاهدت هذه الإنسانة المسكينة ؟ لقد شاهدت زوجها مع شقيقتها !

* * *

وفي نطاق هذه الهستيريا التحولية جاءت السيدة تشكو من القيء . .

عامان من الفحوصات والتحاليل والعقاقير دون أن تشفى من هذا القيء . . إذن حالة نفسية . . وبالسؤال عن ظروف هذا القيء . . تذكرت أنه لا يحدث إلا كلما حاول زوجها الاقتراب منها . . وبمزيد من الضغط لكي تتذكر . . تذكرت أن هذه الحالة بدأت تنتابها حين شعرت أن عيني زوجها تلاحقان « الشغالة » . . منذ هذه اللحظة أصيبت بحالة من « القرف » . . حالة من « الغثيان » القرف والغثيان من هذه العلاقة الحيوانية . .

* * *

وفي نطاق هذه الهستيريا التحولية جاءت الزوجة تشكو من آلام . . آلام في كل جسدها . . آلام حار معها فطاحل الأطباء . . إلتهمت عشرات الآلاف من المسكنات ومضادات الروماتيزم . .

إذن حالة نفسية . . فهذا هو القول المشهور حين يفشل الطب العضوي في مساعدة إنسان . .

جاءت أخت زوجها مع طفلها لتعيش معهم بعد أن طُلقت ، بالإضافة إلى أم زوجها التي عاشت معهم منذ أول يوم لزواجها . . ولم يكن أمامها إلا أن ترضى ، فهي نفسها لا مكان لها إذا تركت هذا البيت . . وكان عليها أن تقوم بخدمتهم جميعاً راضية

صاغرة . . ولأنها غير قادرة على الكلام . . غير قادرة على التعبير عن شكواها وتذمرها ورفضها ، فإن البديل أن تشكو بجسدها . . الجسد لينوب بالشكوى عن النفس . . فشكوى الجسد مقبولة . . أما شكوى النفس فمرفوضة . . .

* * *

وفي نطاق الهستيريا التحولية تشاهد حالات الشلل في الأطراف ، فقدان الإحساس ، فقدان النطق ، إرتعاش الأطراف ، الصداع ، إحتباس البول ، . . التشنجات وفقدان الوعي . . الهستيريا التحولية تصيب أي عضو من أعضاء الجسم . . تصيبه بحالة تشبه تماماً المرض العضوي .

* * *

والآن جاء دورك، عزيزي القارىء الإنسان . . لأحكي لك عن هذا المرض . . .

يفزع كثير من الناس من سماعهم لكلمة « هستيريا » ومرادفها عند الكثيرين الجنون أو الهوس ، ولكن الحقيقة غير ذلك ، فمرض الهستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية .

وبعض الأطباء النفسيين لديهم الانطباع بأننا جميعاً لدينا الاستعداد للإصابة بالأعراض الهستيرية ، ولكن بدرجات مختلفة : فالصداع الذي نشعر به أحياناً . . وآلام الجسم والنسيان كلها قد تكون أعراضاً هستيرية الغرض منها الهروب من موقف معين ، أو عدم القدرة على مواجهة الصداع أو الإجهاد أو الرغبة في جذب الانتباه . . فلا شك أننا كلنا معرضون للإجهاد النفسي والصداع .

البعض منا يواجه الموقف . . والبعض الثاني يعاني من الاضطراب القلق . . وما زال هناك فريقٌ ثالث لا يستطيع المواجهة ، ولا يستطيع تحمل القلق ، ولهذا فإنه يحول أغراضه النفسية إلى أغراض عضوية ، أو ينفصل عن الواقع الذي يعيش فيه ، وبذلك يحل الصراع ويهرب من الموقف . . وقد يحصل أيضاً على مكسب ثانوي ، وهذا يحدث غالباً في الشخصية الهستيرية وهي إحدى الشخصيات الطبيعية التي تعيش بيننا ، ولكنها تكون عرضة للأعراض الهستيرية . . هذه الشخصية تتميز بالسطحية وسرعة الانفعال ، وعدم الثبات ، والتقلب المزاجي السريع ، والقابلية للإيحاء ، وحب الظهور ، والمبالغة والتهويل وجذب انتباه الآخرين ، والقدرة على الانفصال والتحلل من الواقع ، تماماً كالممثل الذي يتقمص شخصية أخرى ويندمج فيها لعدة ساعات على المسرح ، ونصفه بأنه ممثل رائع ، لأنه اندمج تماماً في الشخصية الدرامية ، واستطاع الانفصال عن الشخصية الحقيقية . . .

ومن الطريف أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة « هسترا » وهي كلمة يونانية معناها « الرحم » لأن الفكرة التي كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية في الرحم ، ولكن ثبت عدم صحة ذلك ، وأنها تصيب الرجال أيضاً ، ولو أنها أكثر انتشاراً في النساء . .

ولعل السبب في انتشارها بنسب أكبر من النساء ، يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث إن المرأة على مر العصور كانت عاجزة عن أن تعبر عن نفسها وتفصح عن مشاعرها ، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة ، ولذا خرجت

معاناتها على شكل أعراض هستيرية .

علماء الفسيولوجيا يرون أن مرض الهستيريا يحدث نتيجة لضعف ما في قشرة المخ ، فقشرة المخ هي المسؤولة عن تنظيم مراكز المخ المختلفة التي تقع تحت هذه القشرة ، ولهذا تهرب هذه المراكز من سيطرة قشرة المخ ، فيضطرب عملها ، وينتج عن ذلك الأعراض الهستيرية المختلفة .

بينما يرى « فرويد » رائد مدرسة التحليل النفسي أن الأعراض الهستيرية ما هي إلا مواقف لاشعورية يكرر فيها المريض مواقف وصدمات تعرض لها في طفولته ، وأنه حين واجه الصعوبات نفسها ، فإنه عاد وسلك السلوك الذي صاحب هذه الخبرات في الطفولة .

وحديثاً جداً ظهر اتجاه جديد أطلق عليه الموقف المرضي أو السلوك المرضي وهو أن المريض يستفيد استفادة مباشرة بأن يؤدي دور المريض . . أي أن المرض يخدم المريض . يرفع عن كاهله المعاناة ، ولهذا نجد أن مريض الهستيريا برغم أنه يعاني من الشلل أو العمى ، فإنه لا يبالي ولا يعاني من القلق الذي يُصاحب عادة هذا المرض .

وتأتي الهستيريا في صور متعددة إحداها نسميها « الهستيريا التحولية » أي تحول العرض النفسي إلى عرض عضوي . كالعمى الهستيري والصمم وفقدان القدرة على الكلام ، والشلل ، وارتعاش الأطراف ، والإغماء ، والنوبة الهستيرية ، وفقدان الإحساس تماماً ، والصداع والقيء والسعال وفقدان الشهية والحمل الكاذب ، والبرود الجنسي عند المرأة . . وأكثر أعراض الهستيريا

التحولية شيوعاً هي الآلام في كل الجسم أو في جزء معين .

وهناك نوعٌ آخر من الأعراض يُسمى الأعـراض الانفصاليـة ، وفيـه يحـدث انفصـال في شخصيـة المـريض ، ويتحـول مؤقتـاً إلى شخصية أخرى ، وقـد يُصاب بفقـدان الذاكـرة وينسى شخصيته ، فيتحرك إلى مكان آخر يبعد عن المـدينة التي يعيش فيهـا ، ويسمى ذلـك بالشرود الهستـيري ، ومن أهمها التجـوال الليـلي أو السـير في أثناء النوم .

الحقيقة الهامة التي أحب أن أؤكدهـا أن هذه الأعـراض تحدث على المستوى اللاشعوري ، أي أن المريض لا يدعيها .

ومن المهم في علاج مثل هـذه الحالات دراسـة الدوافـع الخفية الكامنة وراء حـدوثها وتحـديد الصراعـات التي يواجههـا المريض ، ومـدى الاستفادة التي يحققهـا من ظهـور هـذه الأعـراض . . فقـد يُصاب عامل يعمل أمام آلته بارتجاف في أطرافه أو نـوبة إغـماء أثناء عمله ، وهذا يعني أنه يـرغب في تغيير طبيعـة عمله ، وقد تُصـاب زوجـة بحالـة من القيء كلما اقترب منهـا زوجهـا ، وهـذا يعني أنها تكرهه ، وقد يُصاب موظف بالصـداع وخاصـة في مكان عمله . . وهذا يعني أنه ليس على وفاق مـع رئيسه أو زمـلائه . . أي أنـه غير سعيـد في عمله . . ولهـذا فـإن دور الـطب النفسي ليس في إزالـة الأعـراض الهستيريـة لأنها يمكن أن تختفي تلقائيـاً ، ولكن يجب أن يهتم بدراسة الـدوافع الـلاشعوريـة وراء هذه الأعـراض ومساعـدة المريض على التكيف ومواجهة الموقف .

الفصل السادس

الاكتئاب

مرض الأذكياء والمثقفين!

إذا كان الشيب يزحف على رأس الإنسان بفعل الأهوال التي يصادفها في حياته ، فإنني أعتقد أن بعض هذه الشعيرات البيضاء في رأسي ترجع إلى هول ما سمعت من مرضى الاكتئاب .

* * *

. . في حياتي الشخصية أشياء سارة . . تأثيرها يكون على قلبي في صورة نبضات سريعة راقصة . . وكذلك هناك أشياء غير سارة . . تأثيرها يكون على قلبي في صورة « وجع » . .

وفي كل مرة أجلس فيها إلى مريض الاكتئاب أشعر « بوجع » في قلبي . .

* * *

. . لو كان الاكتئاب رجلاً لقتلته .

. . أكره مرض الاكتئاب بنفس القدر الذي أحب به مريض الاكتئاب . . فهو أرق الناس وأصفاهم وأصدقهم .

. . أكره مرض الاكتئاب ، ولكني أعترف بأن له فضلاً عليَّ . . لقد غيَّر مسار حياتي . .

* * *

.. إنه مرض الأذكياء والمثقفين .. وكذلك فهـو مرض هؤلاء الذين لم يعرف الشر طريقه إلى قلوبهم ..

* * *

.. رغم أن الاكتئاب نقيض الحياة ، فـإنني أحيانـاً أنسى أنني طبيب ، وأعجب كيف يكون للحياة معنى بدون الاكتئاب ..

* * *

.. من يقـول لي أنه لم يشعـر قط بالاكتئـاب .. إنه لم يشعـر يوماً بوخز الحزن : أقول له إنني أتشكك في آدميتك ..

* * *

.. العجيب أن حيـاة الإنسـان تبـدأ بـالبكـاء وتنتهي أيضـاً بالبكاء .. فهل الاكتئاب قدر محتوم كُتب على الإنسان .. !!.

* * *

.. عـزيزي الـطبيب حديث التخـرج : إذا لم تقرأ جيداً عن الاكتئـاب : أعراضـه .. عـلاجـه .. إذا لم تبحث عن عـلامات الاكتئـاب في كل مـريض يدخـل عيادتـك ، فإنني أتنبـأ لك بـأنك ستكون طبيباً فاشلاً ..

* * *

.. فهم مـرض الاكتئاب ليس حكـراً على الأطبـاء .. هنـاك العـديد من الأدبـاء المبدعـين ، الذين استـطاعوا أن يصفـوا بعمق خلجات النفس المكتئبة ..

* * *

.. من لا يدمع قلبه حين يعايش مريض الاكتئاب ، فإن قلبه من حجر ، أو أشد قسوة ..

* * *

.. الفنان الصادق له نفس أميل إلى الإحساس بالاكتئاب .. النغم واللون والكلمة .. ما هي إلا هدير نفوس أفعمها الاكتئاب ..

* * *

.. لم أرَ في حياتي إنساناً شاكراً وممتناً مثل مريض الاكتئاب ، الذي منَّ الله عليه بالشفاء ..

* * *

.. قتلت الأم وليدها الرضيع .. أتعرفون لماذا قتلته ..؟ قتلته لكي تحميه من عذاب الاكتئاب الذي تعاني منه ! ..

* * *

.. مات الرجل .. فامتنع كلبه عن الطعام حتى مات ! .. حتى الكلاب تعاني من الاكتئاب يا معشر البشر ..

* * *

.. ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة .. مات بعدها بشهرين .. إنه مات بفعل الاكتئاب ..

* * *

.. سبحانك يا من جعلت الاكتئاب مرضاً يصيب بعض عبيدك .. على قدر فهمي المحدود ، إنها نفس الحكمة الكامنة في خلق الليل والنهار .. الأبيض والأسود .. الخير والشر .. البرودة والحرارة .. الأفاعي والحملان .. لكل شيء جعلت له نقيضه .. فإذا قيمة الشيء لا تُعرف إلا من خلال نقيضه ..

* * *

.. دخل صديقي حجرته وأطلق على رأسه الرصاص ! .. ولم يدرِ أحدٌ حتى مات أنه كان يُعاني من الاكتئاب .. القصة بدأت

قبل عام من إطلاق الرصاص . . بدأت بآلام معدته . . لف الدنيا كلها من أجل علاج لآلامه . . ولم يهتـدِ حكيم إلى سر آلامه . . في عمله . . ثم بدأ يعتزل الناس . . ثم قرر أن يعتزل الحياة . .

* * *

. . عزيزي القارىء . .

أعتذر مقدماً لأنني سأطلب منك أن تحاول القيام بتجربة قد تبدو سخيفة . . ولكنها ضرورية حتى تستطيع أن تعيش معنا هـذا الفصل من الكتاب . . بقلبك وعقلك . .

تصور أنك ستنهض من مكـانـك الآن لتحضر مسـدسـاً ، ثم تلصقه حيث منتصف المسافة بين عينيك ، ثم تطلقه . . وبعد ثوانٍ تغادر تماماً هذه الحياة . .

حاول من فضلك أن تتصور الآتي :

١ ـ الدافع الذي يمكن أن يقودك إلى هذا الفعل .
٢ ـ إحساسك وقد وصلت إلى القرار بإنهاء حياتك .
٣ ـ اللحظات التي ستمر عليك منذ لحـظة اتخاذ القـرار إلى أن تمسك بالمسدس .

آسف مرة ثانيـة إن دفعتك إلى تجـربة عـلى مستوى التخيـل ، رغم علمي المسبق أنـك لن تستـطيـع أن تتخيـل هـذا الموقف . . لسبب بسيط . . وهو أنك تحب الحياة ومنمسك بهـا رغم سخطك عليها . . حتى محترفو مهنة الطب النفسي ـ وأنا أحدهم ـ لا يقدرون على وصف هذه اللحظات ، رغم أنهم يرون أصحابها الحقيقيين في كـل يوم . . لن يحكي لـك عن هـذه التجـربـة إلا الـذي مـر بهـا حقيقـة . . وللأسف فـإنهم يغـادرون الحيـاة قبـل أن نستـطيـع أن

نسألهم . . ومن ينقذ منهم يُصاب بفقدان للذاكرة عن هذه اللحظات . .

متى يقتل الإنسان نفسه ؟

الإجابة :

حين تصبح الحياة غير محتملة . . حين تصبح عديمة القيمة . . حين تصير عديمة الجدوى . . حين لا يوجد أي حل للخلاص من الآلام . . حين يكون الموت هو طريق الخلاص الوحيد . . .

ما هي هذه الآلام ؟

أعتذر لأني لا أستطيع أن أصفها لك بدقة . . ولكن مريض الاكتئاب يقول :

« أشعر بألم في الداخل . . أشعر بتمزق داخلي . . أشعر بالنار في أحشائي وفي صدري . . لم أعد أحتمل هذا الألم » .

. . هذا ، يا عزيزي القارىء ، ما نسميه بالألم النفسي . . هل تستطيع أن تقارنه بآلام الأسنان أو بالمغص الكلوي ؟

مريض الاكتئاب يجيب :

« أي ألم محتمل إلا هذا الألم . . أتمنى أن أفقد ذراعيّ معاً وأشفى من هذا الألم . . أي مرض في العالم مهما كانت آلامه أهون من هذا الألم » .

والمأساة أن مريض الاكتئاب في بعض الحالات يشعر أنه يستحق هذا العذاب . . إنه الإحساس بالذنب دون أي ذنب اقترفه . . بل إنه يزيد من تحقير ذاته والتقليل من قيمتها . . يشعر

أنه عالة على الآخرين . . أنه سبب معاناتهم . . .

يبدأ المرض بفقدان الاهتمام وفقدان الرغبة . . الألوان كلها باهتة . . لا طعم لأي شيء . . وذلك قبل أن يشعر بقتامة الأشياء ومرارتها . . ثم يجرفه الحزن . . حزن غريب في عمقه وحدّته . . رغبة في البكاء . . تشاؤم . . خوف . . هواجس . . يفتح عينيه قبل الفجر بقليل والكل نيام . . إنها أسوأ لحظة . . في المساء تخف الحدة نسبياً . . ويهرع إلى السرير هروباً . . يضعف التركيز . . تضعف الشهية للطعام . . يتناقص وزنه . . ويبدأ في الانعزال التدريجي . حتى يصل إلى المرحلة الحرجة حين يقول إن الحياة لا تستحق أن نحياها . . ثم يقول : أنا لا أستحق الحياة . . وتراوده فكرة الخلاص . . فيدبر لها بإحكام وإتقان . . ثم يتم التنفيذ دون توقع من أقرب الناس إليه . .

وقد يلبس الاكتئاب قناعاً . . إنه يختفي وراء آلام الجسد : المعدة . . القلب . . الظهر . . أي جزء من الجسم يتولى التعبير عن الاكتئاب . . ويظل المريض حائراً تائهاً . . شهوراً تمتد إلى سنة أو أكثر . . والاكتئاب لا يريد أن يفصح عن نفسه ، حتى أن الأطباء أطلقوا عليه إسم « الاكتئاب المقنع » .

. . وقد يسمع مريض الاكتئاب أصواتاً غير حقيقية أي هلاوس . . ولكنها أصوات تشتمه وتؤنبه وتحقره وتدعوه إلى أن يجهز على نفسه . . وقد يصاب بالهذاءات والضلالات كأن يعتقد بأنه مصاب بمرض خبيث . . أو أن جزءاً من جسده ـ مثل القلب ـ قد توقف عن العمل ، أو أن هذا الجزء لم يعد موجوداً

أعراض غريبة مؤلمة لا يعرف كم هي معذبة ومهلكة إلا من

عبر بها . . إلا من عانى منها . . أعراض يجب ألا نأخذها باستخفاف ، فنطلب من المريض أن يقاومها بإرادته ، ونضغط عليه لكي يشاركنا الحياة ، وإن الأمر سيتحسن إذا هو قام بإجازة وذهب للترويح عن نفسه . . أبداً إنه لن يستطيع . . فارحموه من تلك النصائح غير المجدية . .

* * *

ومرض الاكتئاب العقلي أكثر انتشاراً في الرجال حيث النسبة ٣ ـ ٢ ، وهناك نوعٌ آخر من الاكتئاب يُطلق عليه « اكتئاب سن اليأس » ونسبته ترتفع في النساء عن الرجال ٧ ـ ١ ، ويُعرف باسم « الميلانكوليا » ، وعادة يبدأ بعد سن الخمسين أي في الفترة التي يبدأ فيها هبوط نشاط الغدد الجنسية . .

وهناك إتجاه لإنكار علاقة هذا النوع من الاكتئاب بالتغيرات الهرمونية التي تحدث في هذه السن ، وأن هذا الاكتئاب يحدث نتيجة لظروف نفسية وبيئية كفقدان الزوج ، أو زواج الأبناء ، أو الإحالة للمعاش بالنسبة للرجال . . وأعراضه هي أعراض الاكتئاب العقلي نفسها ، ولكن تكون مصحوبة أيضاً بحالة شديدة من القلق والتوتر .

أما « الاكتئاب التفاعلي » فأمرٌ مختلف تماماً . . فهو مرض نفسي يدرك المريض أبعاده ، ويحدث نتيجة لمؤثرات خارجية ، تدفع الإنسان إلى الإحساس بالحزن ، دون أن يصاحب ذلك أي أعراض فسيولوجية ، كما لا يصاحبه أي ميول انتحارية ، بل على العكس فإن المريض يسعى بنفسه إلى الطبيب طلباً للعلاج . . .

وتميل كل الأبحاث في العشرين سنة الماضية إلى التأكيد على أن

مرض « الاكتئاب العقلي » يحدث نتيجة لاضطرابات كيميائية في مخ الإنسان ، وذلك بسبب نقص هرموني السيروتونين والأدرينالين .

وأيضاً أكدت الأبحاث الجديدة أن مرض الاكتئاب يحدث نتيجة لاضطراب نسبة المعادن في الجسم ، ولقد وُجد أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٥٠٪ عن الشخص الطبيعي ، وباستعمال عقار « الليثوم » - وهو من المعادن التي تعيد للصوديوم توازنه في الجسم . . فإن مرض الاكتئاب لا يرتد مرة أخرى ، ولهذا يستعمل هذا العقار في الوقاية من مرض الاكتئاب .

كما أن هناك نوعية معينة من الشخصيات تكون عرضة أكثر للإصابة بهذا المرض ، وهذه الشخصيات تُعرف باسم « الشخصيات الدورية » والتي يميل صاحبها من الناحية الجسمية إلى البدانة ، ومن الناحية النفسية إلى الانبساط ، ويعرف بين أصدقائه بأنه « طيب وقلبه أبيض » ولكن تنتابه فترات من هبوط المعنويات ، والميل إلى العزلة وفقدان الاهتمام .

ومن الغريب أن بعض مرضى الاكتئاب العقلي قد يصابون بمرض آخر هو على النقيض تماماً من الاكتئاب ، ويسمى مرض المرح أو الهوس : أي يتناوب الاكتئاب ونوبات المرح ، وأحياناً تأتي نوبات متكررة من المرح دون نوبات اكتئاب ! . . .

ومرض المرح قد يأتي في صورة حادة أو صورة أقل حدة تسمى : « المرح تحت الحاد » . . وفي هذا المرض يشعر المريض بالسرور والبهجة والنشاط الزائد . . وتتزاحم الأفكار في رأسه والحركة الزائدة ، بحيث يعمل ليل نهار دون الاحتياج إلى النوم .

وكـذلك التفكـير في الكثـير من المشروعـات دون أن ينفـذ شيئـاً ، وذلك لتشتته الشديد .

ويصـاحب ذلك إحسـاس بالعـظمة والغـرور ، وبالقـدرة على عمل أي شيء ، ولذا فهو يثور على من يعترض طريقه ، وقد يتطور الأمـر إلى الهياج ، ولا يملك الـطبيب النفسي وهـو يفحص مـريض المرح إلا أن يشاركـه في الضحك فعـلاً ، ولهذا يـطلق تجاوزاً عـلى « مرض المرح » **أنه** مرض معـد . . وإذا شارك الـطبيب المريض في الضحك ، **فإن** هذه المشاركة تُعتـبر علامـة تشخيصية مؤكـدة لمرض المرح . ومع النشاط الزائد وعدم النوم قد يُصـاب المريض بـإرهاقٍ شـديد وتشـوش في الـوعي ، ويفقـد قـدرة التعـرف عـلى الـزمـان والمكان ، وقد يصاحب ذلك هلاوس سمعية وبصرية .

وهـذا المرض لـه الأسباب الكيماوية كمـرض الاكتئـاب . . ولقد ثبت أن مريض المرح يحتفظ بكمية صـوديوم تـزيد ٢٠٠٪ عن الإنسان الطبيعي ، ولهذا فإن مرض المرح ومرض الاكتئاب يُعالجان بكفاية تامة الآن بـالعقاقـير ، وأحيانـاً بالجلسـات الكهربيـة . . كما تُستعمل عقاقير لمنع تكرار حدوث المرض للمريض .

. . ألا يبـدو غـريبـاً هـذا الارتبـاط بـين مـرضى المـرح والاكتئـاب ؟ . . إنهما نقيضـان . . ولكن نبعهـما واحـد . . نبـع الوجدان . . مـريض الاكتئاب بعـد شفائـه قد يُصـاب بنوبـة مرح مرضية . . ثم يشفى من المرح ليُصاب بالاكتئاب ، وهكذا بشكل دوري . . من اليـأس والتعـاسـة وهبـوط كـل الوظـائف النفسيـة والفسيـولوجيـة وتحقير الـذات إلى التفاؤل والنشـاط الـزائـد والتيـه والزهو إلى حد الإحساس بـالعظمـة . . بل إنـه يحدث أثنـاء علاج مـريض الاكتئاب أن تنقلب الحـالة إلى مـرح حـاد ، وذلـك بسبب

زيادة جرعة مضادات الاكتئاب ، وكذلك قد تنقلب حالة المرح أثناء علاجها إلى حالة اكتئاب . . تماماً مثل البندول حين ينطلق من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار . . ثم من أقصى اليسار إلى أقصى اليمين . . ولعل هذا هو ناموس الكون . . حين يصل أي شيء إلى أقصى مداه ، ينقلب إلى النقيض ، وكأنه في انطلاقه وتفاقمه تتولد عناصر فنائه وتلاشيه . .

. . لم يخلق شيء إلا وخُلق معه نقيضه . . ومعرفتنا بهذا الشيء لا تكون إلا بمعرفة نقيضه . . فنقطة على كرة لا يكون لها كيان جغرافي إلا من خلال نقطة أخرى مقابلة لها . . أي في عكس اتجاهها . . وحالة وجدانية معينة لا يكون لها معنى إلا من خلال وجود حالة وجدانية في الاتجاه المقابل ، أي حالة نقيضية . . والقيم الإنسانية السامية لا معنى لها إلا بوجود قيم مغايرة تماماً . . فالخير يقابله الشر ، والصدق يقابله الكذب ، والحب يقابله الكراهية ، والنور يقابله الظلام . . ولهذا فإن المقابل الطبيعي للحزن هو الفرح . . واليأس الأمل . . والتشاؤم التفاؤل . . والخمول النشاط . . وتحقير الذات العظمة .

كيف تشعر بالفرح إذا لم تكن قد خبرت الحزن ؟ . . الفرح الذي يأتي بعد حزن تكون له حلاوة قطرات الماء التي تهبط على لسان شققه الجفاف .

. . ولهذا لا تأس على نفسك يا صديقي مريض الاكتئاب . . إنك أقدر الناس على الإحساس بمعنى الفرح . . بمعنى الأمل . . بمعنى الجمال . . بل أنت الوحيد القادر على الإحساس بكل نِعم الخالق في الكون . . أنت الوحيد القادر على أن تقول لنا عن معنى الحياة . . إن تجربتك المضنية تجعل لك خاصية النحل الذي

يرتشف رحيق الزهـور . . تجعل لـك خاصيـة جذور النبـاتات التي تمتد في باطن الأرض لتمتص كل العناصر الطيبة اللازمة لاستمـرار ونمو وازدهار الحياة .

إن تجربة الاكتئاب هي أعظم وأهـول تجربـة يمر بهـا إنسان . . وأجـد نفسي في مأزق . . هـل أحسد مـريض الاكتئـاب أم أشفق عليه من هول التجربة ؟ . . لعلي أحمل له في قلبي كلا الإحساسين المتنـاقضين . . الحسـد والإشفاق . . أحسـده لأنه اقـترب من فهم معنى الحيـاة . . ولكن لا أملك نفسي من الإشفـاق ، لأن مـريض الاكتئاب يتحمل ما لا يتحمله أي إنسان آخر .

الفصل السابع

الفِصَام

فِرقَةٌ موسِيقيَّة مَاتَ قائِدُهَا!

الفن هـو أجمل مـا في الـوجـود . . والفنـان أعـظم من أعـظم ملك . . إنه ملك الملوك . . والموسيقى هي أرقى وأجمل الفنون . . إنها أجمل الجمال . . إنها الالتحـام بين الفكـر والوجـدان . . التناسق البديع بين المعنى والشعور . . إنها المعنى الـذي يوضـح الشعور وإنها الشعور الذي يكشف عن المعنى .

والفصـام هـو الانفصـال بـين المعنى والشعـور . . بـين الفكـر والوجدان . . حالة من التفسخ . . الطلاق .

ولهـذا فهو تحـطيم لمعنى الإنسان . . إنـه إهدار الإنسـانيـة . . إهـدار هذا الكيـان بديـع الصنع الـذي يتميز بـالالتحام والتنـاسق والانسجام بين الفكر والشعور . . الإنسان هو السيمفـونية الخـالدة التي منحهـا الله لـلأرض حـين خلقهـا . . ومن هنـا تجيء عـظمـة الـتراب الـذي يمشي عليـه الإنسـان . . الـتراب الـذي خُلق منـه الإنسـان . . التراب الـذي يُدفن فيـه الإنسـان . . ومن هنـا تجيء محبتي الشخصية وعشقي للطين . . فهو الحياة بكل معانيها .

فكر الإنسان لا بد أن يرتبط بوجدانية . . إذا حدث الانفصال فهذا معناه مرض الفصام « الشيزوفرينيا » . . تخيل قطاراً انفصلت عرباته بعضها عن بعض ، فسـارت كل عـربة في اتجـاه مختلف . . تخيل مخموراً يمشي فيتحرك كل جزء من جسمه دون ارتباط بالأجزاء

الأخرى حتى تختلط قدماه فيقع منكباً على الأرض . . تخيل شجرة نبتت جذورها إلى أعلى ، واتجهت فروعها إلى أسفل . . « الفصام » هو فرقة موسيقية مات قائدها فجأة ، فعزفت كل آلة لحناً خاصاً بها .

الفصام هو تفتيت الإنسان . . أو تفتيت لمعنى الإنسان . . أي هو تفتيت الإنسانية . . وإذا تفتت الإنسان فإنه ينفصل عن بقية البشر . . أي ينفصل عن الواقع الذي يرتبط به هؤلاء البشر . . فإذا هو يرى ويسمع أشياء لا وجود لها . . فإذا هو يعتقد في أشياء غير حقيقية **مطلقاً** . . فإذا هو يبتهج في أكثر المواقف مدعاة للحزن . . فإذا هو يبتئس في أكثر المواقف مدعاة للابتهاج . . فلا عجب إذن أن نراه يكسر كل القوانين التي تحكم سلوك الإنسان الاجتماعي ، فيكون له سلوكه الخاص الذي يفزعنا ويجزعنا . . فلقد خرج عن المألوف وعن المعتاد . . إنه يعيش في عالم خاص به هو وحده . . فانفصل فكره عن فكرنا . . وانفصل وجدانه عن وجداننا . . وانفصل إدراكه عن إدراكنا . . وبالتالي اختلف سلوكه عن سلوكنا ..ولهذا فإنهم عذبوه في البداية . . عذبوه لطرد الأرواح الشريرة التي استولت على عقله وعلى جسده . . ثم سجنوه بعد ذلك ليحموا أنفسهم . . وبينما كانت أوروبا في « عهود الظلام » تعذبه وتحرقه وتسجنه ، بنى له العرب أول مستشفى للعلاج . . والعلاج يهدف إلى جمع الشتات . . توحيد الفكر بالوجدان . . ربط الإدراك بالحقيقة المادية . . مواءمة السلوك بالواقع . .

يقول مريض الفصام :

إنهم يقرأون أفكاري وبالتالي يعرفون كل شيء عني . . بل هم ينشرون هذه الأفكار في أجهزة الإعلام . . أجهزة التسجيل موجودة

في كـل مكان أذهب إليـه . . يراقبـونني في كـل مكـان . . بعضهم يحـاول الإيقاع بي والتخلص مني . . يحـاولون تسليط أشعـة كونيـة على رأسي لإذابة مخي . . حـاولوا قتـلي من طريق السم . . زوجتي تتآمر معهم ضـدي . . أخي يساعـدهم في الخلاص مني . .

أحياناً يوجهون السبـاب لي . . يشتمونني بـأفظع الكلمات . . إنني أسمـع أصـواتهم في كـل مكـان أذهب إليـه . . يتهمـونني في شرفي . . في رجولتي . . يسخرون مني . . يهددونني .

. . يقول مريض الفصام :

زوجتي تخـونني . . أنا واثق من هـذا . . إن لـديَّ الأدلـة . . أقوى دليل نـظرات عينيها . . طـريقة اهتـمامها بشعـرها . . وهـل هناك أدلة أقوى من ذلك !! . . في يوم تركت عمـلي وفاجـأتها في المنزل . . ظهر عليها الاضطراب وهذا دليل آخـر على خيـانتها . . فاجأتها في يوم آخر ، فوجـدت الفراش غـير مرتب ، وهـذا أقوى الأدلة . . أعتقد أنها تخونني مع أكثر من شخص : البواب . . وبائع الجرائد . . وزميـلي في العمل . . إتفقت مـع أحدهم للتخلص مني من طريق السم . .

. . تقول مريضة الفصام :

زوجي على علاقة بجنية من تحت الأرض . . أسمعـه يتحدث معها . . هذه الجنية تحاول الخلاص مني لتنفرد بزوجي . . لقد تغير في معاملته معي . . وهذا معناه أنه يحب هذه الجنيـة . . إذا تناولت طعاماً أو شراباً منه أشعـر بميل للنـوم . . إنه يضـع لي مادة مخـدرة لأنام ليقضي الوقت مع حبيبته الجنية . . .

. . يقول الشاب الصغير وقد داهمه الفصام :

أنا نبي جديد وصاحب رسالة سماوية . . لقد هبط عليَّ الوحي وحادثني وأمرني أن أدعوكم لدين جـديد . . ولهـذا قررت أن أتـرك الدراسة لأتفرغ للدعوة . . .

. . تقول السيدة التي جاوزت الستين من عمرها :

إنني حـامل . . والسبب هـذا الشاب اللعـين الذي يقـطن في الشقـة المجـاورة (عمـر الشـاب ١٤ عـامـاً) . . إنـه دأب عـلى مغازلتي . . في أي مكان أذهب إليـه أسمع صـوته يـدعوني للزواج منه . . ولما رفضت الـزواج أصر على إذلالي . . وحـدث من طريق الهواء الذي سلطه عليَّ . .

. . تقول السيدة البالغة من العمر ثلاثين عاماً :

إن هـذا الفنان المشهـور وقـع في غـرامي . . إنـه يغـازلني من طريق أغانيه في الإذاعة والتليفزيون . . في كـل أغنية يـوجه رسـالة لي . . في كل أفلامـه يوجـه عبارات خـاصة لي . . ولكني لا أدري لماذا يتجاهلني حين أحاول أن أتحدث إليه . . إنني أذهب يـومياً إلى منزله . . ولما طردني أصبحت أنتظره في الشارع لأراه . . ورغم أنـه يحبني فإنه يهرب مني . . أرسلت له مائة خطاب حتى الآن . . وكل أسبوع أرسل له باقة زهور . . أرسلت له العديد من الهدايـا . . ما زال يحبني من طريق أغنياته وأفلامه ، ولكنه يرفض الزواج مني .

. . يقول الرجل الذي ناهز الأربعين :

أنا دائماً يمشي خلفي . . إذا التفت رأيته . . إنه أنـا تمامـاً . . نفس هيئتي . . ملابسي . . صوته . . حركاته . . وكل حركـة أقوم بها يقوم هو بها أيضاً في نفس الوقت . . لا يتركني لحظة . .

. . تقول فتاة في العشرين وهي تشير إلى أمها الحقيقية :

هـذه السيدة ليست أمي . . إنها سيـدة أخرى ولكنهـا أخـذت شكـل أمي . . إنها ممثلة تـؤدي دور أمي . . إنـني أرفضـهـا لأنها ليست أمي الحقيقيـة . . لقد استـطاعت أن تقنع إخـوتي بـأنها الأم الأصلية ، ولكنني أعرف حقيقة أمرها . . إنها سيدة مدعية . .

* * *

. . في عـام ١٨٤٣ قبـع المـواطن الانكليـزي مـاجنتـون وسط الجمـوع المنتـظرة في الشـارع لتحيـة رئيس الـوزراء أثنـاء مـروره أمامهم . . وحين مرت السيارة بمحـاذاة ماجنتـون أطلق الرصـاص عليه فأخطأه وقتل سكرتيره . . ولما سُئل ماجنتون عن سبب محـاولة قتـل رئيس الوزراء الانكليـزي . . قال : إنـه يضـطهـدني . . إنـه يحـاول إيذائي . . ولهـذا صممت على قتله . . ومن هـذا التـاريـخ صدر أول تشريع بفحص القتلة نفسياً قبل محـاكمتهم لتقديـر مدى مسؤوليتهم فإذا ثبت أنهم مرضى فإنهم يعالجون بدلاً من عقابهم . .

* * *

والآن جاء دوري معك ، عزيزي القارىء ، لأوضح لك بعض معالم هذا المرض . .

فبالرغم من تواضع معلومات الكثيرين عن الـطب النفسي فإن « كلمة الفصام » أو « الشيزوفرينيا » تُعتبر من الكلمات المشهورة على ألسنـة الكثيرين ، وبـالطبـع فهي تُستعمل بـدون دقة ، تمـامـاً كـما تُستعمـل كلمـة هستـيريـا ، وربمـا خلط الكثـيرون بـين الهستـيريـا والفصام كما يحدث في معظم الأعمال الدرامية المصرية . . .

« الفصـام» مرض عقـلي يسبب كثيراً من الأعـراض التي تؤثر

على شخصية المريض وسلوكه ومستقبله ، وتنعكس آثاره على المحيطين به ، وأغلب حالات الفصام تبدأ في سن مبكرة ما بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين ، ويُعتبر من الأمراض المنتشرة حيث أن نسبة حدوث الإصابة من بين مجموع الشعب المصري حوالي ١,٥٪ ، أي إذا اعتبرنا أن تعداد الشعب المصري حوالي ٤٠ مليوناً ، فمعنى ذلك أن هناك ٨٠٠,٠٠٠ مواطن يعانون من هذا المرض العقلي . .

ولقد تعددت النظريات لتفسير حدوث المرض الذي يُعتبر إلى وقتٍ قريب من الأمراض المستعصية غير القابلة للشفاء والتي مآلها التدهور التام ، إلا أن إسهامات البحوث الكيمياوية استطاعت أن تلقي الضوء على احتمالات لاضطرابات كيمياوية في المخ في أثناء تكوين بعض الهرمونات العصبية مثل : الأدرينالين والنورادرينالين حيث تتكون بدلاً منها مواد أخرى هي المسؤولة عن هذا الاضطراب . .

ومن الغريب أن هذه المواد غير الطبيعية تشبه في تركيبها بعض المواد الأخرى التي يطلق عليها عقاقير الهلوسة مثل ل . س . د . ومن المعروف علمياً الآن أن ل . س . د . يحدث أعراضاً تشبه تماماً أعراض الفصام . . والعقاقير التي تستعمل الآن في علاج هذا المرض توقف هذا الاضطراب الكيمياوي ، وبهذا تغيرت صورة هذا المرض العقلي إلى ما هو أحسن ، وأصبح من الممكن ، علاج كثير من حالاته بفضل اكتشاف أسبابها الكيمياوية وتوفير العقاقير اللازمة لعلاجها . .

. . ولكن يجب الإشارة إلى أن هناك الكثير من العوامل التي تساعد على ظهور الأعراض . . كالضغوط الأسرية والاجتماعية إلا

أن بعضاً يؤكد أن هذه ما هي إلا عوامل مفجرة للمرض الكامن .

والمهتمون بالطب النفسي للأطفال يؤكدون أن المرض ينشأ نتيجة لاضطراب علاقة الطفل بوالديه . . إحدى النظريات تؤكد أن الطفل يُصاب بالحيرة والقلق نتيجة لتعرضه للسلوك المتناقض من والديه : فعالم الوالدين كليهما مضطرب مشوش متناقض ، وينقلان هذا الاضطراب إلى طفلهما ، فأحدهما قد يصدر أمراً للطفل بأن يفعل شيئاً ما ، وفي الوقت نفسه يصدر له أمراً عكسياً بألا يفعل هذا الشيء نفسه ، وبهذا يقع الطفل في الحيرة ، ولا يدري ماذا يفعل ، لأنه لو نفذ أياً من الأمرين فإنه سيُعاقب ، ولهذا فهو لا يفعل شيئاً أي يسلك سلوكاً سلبياً . . .

. . نظرية أخرى تؤكد أن الأسرة هي المريضة وأن الطفل الذي يُصاب بالفصام ما هو إلا مظهر من المظاهر المرضية لهذه الأسرة ، والاضطراب يكون في علاقة الوالدين حيث يكون هناك انقسام عاطفي : فأحدهما سلبي إعتمادي والآخر شخصية سائدة مسيطرة ، وعادة ما تكون الأم هي المسيطرة صاحبة الرأي الأول في الأسرة وتحاول اكتساب ابنها إلى صفها ، فيتجاهل الإبن أباه ، ويصبح الأب شخصية ضعيفة على هامش الأسرة، وتُسمى هذه الأم بالأم « الباعثة على الفصام » . . يؤيد كثير من العلماء هذه النظرية التي تؤكد أن البرود العاطفي بين الوالدين هي المحرك والباعث لمرض الفصام . . وهذا يعني أن العوامل الوراثية ليست هي المحددة والقاطعة في ظهور مرض الفصام ، بل إن البيت يؤدي دوراً له أهميته ، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران : فالمريض يرث الاستعداد للمرض ، ثم تأتي البيئة بضغوطها ، فتساعد على تفجير المرض وظهور الأعراض . .

وأعراض المرض كثيرة ومتعددة ، وأهمها اضطراب التفكير ، وهذا يأخذ صوراً متعددة قد يكون على هيئة اضطراب محتوى التفكير ، وهذا يظهر على هيئة هذاءات أو معتقدات خاطئة : كأن يعتقد المريض أنه مضطهد وأنه مراقب من البوليس ، وأن أحداً يتتبعه أو يحاول قتله ، أو أن هناك أجهزة تسجيل تلتقط كل ما يقول كمحاولة للتشهير به ! ويكون المريض قلقاً ومضطرباً لإحساسه بالاضطهاد . . .

وقد يعتقد المريض أن الآخرين يقرأون أفكاره ، أو أن أفكاره تُذاع من خلال جهاز التليفزيون ، وأن مذيع التليفزيون يشير إليه بعبارات ذات مغزى . . .

وقد يضطرب « شكل التفكير » فيصبح كلام المريض بلا معنى أو غير مترابط ، ويصعب عليه التركيز أو التفكير بشكلٍ منطقي في أي موضوع ، ويعجز عن التجربة ، ويفكر بشكل حرفي محدد ، ويمكن الكشف عن هذه العلاقة بأن يطلب من المريض أن يقدم تفسيراً لأحد الأمثال المشهورة مثل « عصفور في اليد خير من عشرة على الشجرة » ، فيقول حرفياً : « إن عصفوراً في يدي أضمن من العصافير التي على الشجرة لأنه من الممكن أن تطير !» . أي أنه لا يخرج عن حدود الكلمات في تفسيره للمثال ، على حين أن هناك معنى مختلفاً وراء هذه الكلمات، مؤداه أن الفرصة القريبة من الإنسان ، والتي هي في متناول قدراته وإمكانياته ، أضمن وأقرب للتحقيق من فرصة بعيدة قد يعجز أو يفشل في تحقيقها . . وهذا التفكير المحدود هو السبب في فشله دراسياً ، فالاستذكار يحتاج إلى تجريد ، واستيعاب المعنى وليس مجرد حفظ الكلمات ! .

والعرض الثاني لمرض الفصام هو اضطراب العاطفة أو

الوجدان : فيصاب المريض بالتبلد الانفعالي ، فلا يشعر بـالفرح أو الحـزن وقد يُصـاب بعـدم ملاءمـة الانفعـال ، فيفـرح في مـوقف يستـدعي الحزن ، ويحـزن في مـوقف سعيـد : أي أن عـواطفـه لا تتلاءم ولا تتناسب هي والمـوقـف . . .

ومن أعـراض الفصـام أيضـاً ، اضـطراب الإدراك ، وأهمهـا ظهور الهلاوس السمعية والبصرية . . فيسمع المريض أصواتاً توجه الحـديث إليه ، وعـادة ما تكـون على هيئـة ذم وإهانـات توجـه إلى المريض ، وقد يرد عليها ويدخل في حوارٍ معها ، وقـد يبدأ المـرض في شكل اضطراب في السلوك ، فيقدم المريض على تصرفات غريبة لا تتفق مع سنه أو ثقافته : ومن أمثلة ذلك أن يعزل نفسه تماماً عن النـــاس . . ويهجـر عمله أو دراستـه أو يهيم في الشـــوارع بـــدون هدف ، ويفقد الكياسة في الحديث ، فيتفوه بـألفاظ غـير لائقة أمـام النـاس ، ويبدد أمـواله ، وقـد يعتدي عـلى الآخـرين بـدون سبب واضح . .

ومريض الفصام قد يفقد إرادته تماماً فيصبح سلبياً عاجـزاً عن اتخاذ القرارات ، ويصبـح من السهل تـوجيهه والتحكم فيـه : أي يسلم إرادتـه لغـيره . . وإذا أهمـل عـلاج الفصـام فـإن شخصيـة المـريض تتدهـور تمامـاً . . ومع ظهـور العقاقـير ووسـائـل العـلاج المختلفة فإن نسبـة حدوث التـدهور الكـامل قـد انخفضت إلى حد كبير ، وأصبح الكثيرون من المرضى يعالجون في منازلهم دون الحاجة إلى دخول مستشـفى ، ومع الاستمـرار في العلاج ، فـإن كثيراً من الحالات تتحسن وتستقر . . .

. . كنا قبل بضع سنوات نعتقد أنه لا حوار ممكن مع مـريض الفصـام ، فهو منفصـل عن واقعنا . . لغتـه مريضـة . . ولغتنـا لا

يفهمها . . إذن لا فرصة للاتصال . . وإنما علينا أن نشخص الحالة ونفرض عليه العلاج . . وهذا معناه أنه لو كان هناك كومبيوتر يسجل الأعراض ، فإنه يستطيع التشخيص ووصف العلاج . .

كان هذا خطأً فاحشاً وقعنا فيه في بداية ممارسة الطب النفسي . . ولكن الحقيقة أن هذا المريض المنفصل عن الواقع ، والمضطرب الوجدان والإدراك ، والذي يتحدث لغة غير مفهومة ، هذا المريض ما زالت هناك أجزاء صحيحة في عقله . . في شخصيته . . وأن هذه الأجزاء ممكن التعامل معها . . وأنه يمكن مخاطبة الجزء الواعي في هذا العقل . . واستثماره وتوجيهه . . والاستفادة منه في مقاومة الأجزاء المريضة . .

إذن لا بد من الحوار . . من الاتصال . . لا بد من التفهم والتفاهم . . لا بد من إقامة علاقة مع مريض الفصام . . علاقة أساسها الحب والاحترام . . علاقة إنسان بإنسان . . قد لا يستطيع أحد المجادلة في أن عالم مريض الفصام مضطرب . . ولكن من يستطيع أن يدعي أن عالم الأصحاء هو العالم السوي ؟ . . إن مريض الفصام يسفر عن وجهه وعن عقله دون زواق أو قناع . . ولكن كل عاقل على وجهه قناع . . ربما يختفي وراء هذا القناع الزيف والكذب والأنانية والحقد والخداع والدسيسة والعدوان . . إنها غابة البشر . .

ولهذا خرج أحد العلماء بنظرية جديدة عن مرض الفصام . . إنه يقول أن مريض الفصام ثائر . . ثائر على هذا العالم السيىء الذي يُحارب فيه الناس بعضهم بعضاً . . حروب . . دمار . . مجاعات . . .

الفصامي هو إنسان رافض لهذا العالم . . فانفصل عنه ولجأ إلى عالم خاص به .

ورغم التطرف في هذه النظرية إلا أنه من المؤكد أن عالم الأسوياء ليس سوياً تماماً ، وخاصة على المستوى الأخلاقي الإنساني . . .

. . ورب مجنون أكثر شرفاً وطهارة من سويّ يدعي « كذباً » الشرف والطهارة .

الفصل الثامن

الأمراض النفسجسمية

كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف!

حينما يُلدغ إنسان من ثعبان ، فإن السم يسبح مع الدم ليصل إلى أجهزة الجسم الحيوية ويصيبها بالشلل . . ويموت الإنسان . . والسم مادة كيميائية تؤثر بشكل مباشر على أجهزة الجسم فتصيبها بالخلل والتوقف . . ولكن هناك أنواعاً من السم غير كيميائية . . إنه سم الكلمة أو الكلمة المسمومة . . كلمة قادرة على إصابة قلب إنسان بالتوقف . . كلمة قادرة على إحداث تجلط في الدم يسد أحد شرايين القلب . . كلمة قادرة على إذابة جدار المعدة وإصابتها بالقرحة . . كلمة قادرة على إصابة توازن الأنسولين في الجسم بالخلل وبالتالي ظهور مرض السكر على غير توقع . . كلمة قادرة على إصابة رجولة الرجل بالشلل . . كلمة قادرة على إصابة الشِعب الهوائية بالتقلص وصعوبة مرور الهواء بها . . الكلمة المسمومة قد تكون أشد فتكاً بالإنسان من السم الكيميائي . . سم الثعابين .

هناك كلمات لها تأثير السم الزعاف وتحدث تأثيرها القاتل في نفس اللحظة . . وهناك كلمات لها مفعول السم التدريجي والتي إذا ظل الإنسان يتعرض لها شهوراً أو سنوات فإنها تنتهي به إلى خللٍ يصيب أحد أجهزة جسمه .

ولكن ، كيف يكون للكلمة هذا التأثير . كيف تستطيع أن تؤثر بشكل عضوي على جسم الإنسان . . ؟ إن الكلمة شيء

معنوي . . وبالتالي تحدث تأثيرات معنوية . . فكيف إذن تصل إلى القلب أو المعدة . . ؟ .

الإجابة عن هذا السؤال تكشف عن حقيقة هامة وخطيرة . . تكشف عن حقيقة الوحدة بين النفس والجسد . . بل هما في الأصل شيء واحد لا يمكن أن نقول أن بينهما وحدة لأن الوحدة هي اتصال بين شيئين هما في الأصل منفصلان . .

أين هي النفس . . ؟ هل هي شيء معنوي . .؟ هل هي شيء غيبي . .؟ النفس يا صديقي الإنسان موجودة في كل خلايا جسمك . . هي خلايا جسمك الحية وتتحكم فيها المراكز العليا في المخ . . المخ الذي يحتوي على مراكز التفكير والانفعال والإدراك والسلوك . . النفس والجسد شيء واحد . . والكلمة التي هي شيء معنوي ـ أي ليست شيئاً مادياً ملموساً ـ تصل إلى مركز الإدراك وتؤثر في مراكز التفكير والانفعال والسلوك فتخرج الهرمونات العصبية التي تصل إلى كل جزء في مخ الإنسان عبر أعصاب تمتد من المخ إلى كل خلية . .

إذن فالكلمة السامة حين تصل إلى مركز الإدراك تهز الوجدان بالألم . . تشتت التفكير . . تسبب حزناً وقلقاً . . قد تحدث مرضاً في هذه الوظائف . . مرضاً يُطلق عليه إسم « المرض النفسي » . . هذا المرض النفسي مع استمراره يسبب مزيداً من الاضطراب في هذه الهرمونات العصبية . . والتي تؤثر بدورها على أجهزة الجسم المختلفة . . بعد سنوات من القلق تتأثر الشرايين فيرتفع ضغط الدم . . بعد سنوات من الحزن والهم يزيد إفراز الحامض فيؤثر على جدار المعدة والأمعاء وتظهر القرحة . .

لـك أن تتصور أي مـرض عضوي يحـدث بسبب الاضطراب النفسي الحاد أو المزمن . . وإليك بالقائمة : قرحة المعدة . . قرحـة الاثني عشر . . القولون العصبي . . إلتهـاب القولـون القرحي . . الـذبحـة الصـدريـة وجلطة الشرايـين التـاجيــة . . إرتفـاع ضغط الـــدم . . الـربــو الشعبي . . الصـــداع النصفي . . رومـاتيــزم المفاصل . . تسمم الغدة الدرقية . . السكر . . السمنـة . . العجز الجنسي عنـد الـرجـل . . الـبرود الجنسي عنـد المـرأة . . العقم . . إضطرابات الدورة الشهرية . . البهاق . . الصدفية . . الأكزيما . . حب الشباب . الأرتكاريا . . سقوط الشعر . .

إنها قـائمـة طـويلة من أمـراض عضـويـة معـروفـة يقف وراء ظهورها العامل النفسي كسبب أولي ورئيسي . .

. . سأحاول ، عـزيزي القـارىء ، أن أُساعـدك في فهم هذا الترابط بين الألم النفسي وبين المرض العضوي .

. . حاول أن تتذكر في يوم كنت فيـه شديـد الجوع ومتشــوقاً للعودة إلى المنزل لالتهام الطعام . . وحين عودتك شـاهدت وجهـاً عابساً أو سمعت كلمـة سيئة . . ألم تـلاحظ في ذلك اليـوم أنك في تلك اللحــظة فقـدت شهيتــك تمــامــاً للطعــام رغم جــوعــك الشديد . . ؟

سأذكرك بموقف آخر . . ألا تتذكر في يوم تعرضت فيـه لسلوك غير متوقع من إنسانٍ عزيز عليك . ؟ هل تـذكر في هـذا اليوم أنـك شعـرت بآلام حـادة في أمعـائـك . . وتعجبت يـومهـا لماذا آلمتـك أمعـاؤك . . ؟

إليك بحادثة أخرى : حين سمعت ألفاظاً موجهـة إليك أثـارت

غضبك . . هل تذكر أنك في هذه اللحظة شعرت بالدماء تندفع في وجهك ويومها تحسست رقبتك فوجدت عروقها منتفخة وتنبض بعنف . . ؟

وهناك مناسبة أخرى: حين تأخر ابنك في العودة من المدرسة . . وحين بلغ قلقك مداه وساورتك التوقعات السيئة أحسست بأن قلبك يكاد يقفز من بين ضلوعك . . .

. . كل هذه عزيزي القارىء مواقف معنوية إنفعالية ولكنها أثرت بشكل مباشر على أعضاء جسمك .

هذا يؤكد لك أنك شيء واحد . . هذا يؤكد لك أنك غير مشطور إلى ما يُسمى بالنفس والجسد . . بل نفسك وجسدك كيان واحد . . جهاز واحد . . ولهذا فإن المواقف المعنوية تؤثر عليك عضوياً . . وكذلك الخلل العضوي يؤثر عليك معنوياً . . .

. . أرجو أن يكون الترابط أصبح واضحاً لديك الآن . . وحتى أجعل الأمر شديد الوضوح سأحكي لك بعض التجارب الحية :

كان الرجل يمضي بعربته بمحاذاة وقرب الرصيف الضيق الذي يقسم الشارع إلى اتجاهين متضادين . . وفجأة توقف طابور السيارات الطويل . . وتطلع في جريدته لعلمه المسبق بأنه لن يفرج عنه من الموقع الذي وقفت فيه السيارة إلا بعد وقت ليس بقليل . . ولا يدري لماذا حانت منه التفاتة مفاجئة إلى شماله فإذا بسيارة شحن ضخمة (لوري) تسير في الاتجاه المعاكس تنحرف وتندفع ناحيته وأيقن في أقل من جزء من الثانية أن لا مكان تستقر فيه إلا فوق عربته . . وبدلاً من أن يتمادى في مزيدٍ من التصور راح في غيبوبة . . وحين

أفاق من غيبوبته بعد نصف ساعة كانت السيارة الواقفة خلفه مباشرة قد تحولت إلى قطعة من الصفيح لا تنبىء أن تاريخها كان سيارة ، وكانت تحتوي داخلها أسرة كاملة العدد .. أباً وأماً وثلاثة أطفال .. ومع دموع الناس سمع أصواتاً تهنئه بأنه قد كُتب له عمر جديد .. بعد عودته إلى منزله هذا اليوم كان لسانه دائم العطش وتبول أكثر من عشرين مرة .. في اليوم التالي مباشرة أجرى تحليلاً لدمه وإذا به قد أُصيب بالسكر بالرغم من عدم وجود أي عوامل تشير إلى توقع إصابته بالسكر في يوم من الأيام ..

* * *

سيدة بائسة في الخامسة والثلاثين من عمرها ، كانت في انتظار عودة أبيها وأمها من رحلة الحج .. وإذا بها تتلقى خبر وفاتها .. وبعد أسبوع واحد ذهب عنها أيضاً زوجها الشاب في حادث سيارة .. وبعد أسبوع أيضاً أُصيبت هذه السيدة التي تحمل مأساة في كل خلية من جسمها : أُصيبت بتسمم الغدة الدرقية ..

* * *

بعد أن عرف الرجل بقرار فصله من عمله وقبل أن تخطو قدماه أول الشارع الذي يقطن فيه ، إذا بنزيف دماء يتدفق من فمه .. لقد أُصيب بجراح حادة في معدته ..

* * *

تقول السيدة التي ناهزت الخمسين إنه في نفس اللحظة التي عادت فيها ابنتها إلى منزلها وهي مطلقة أصابها الصداع النصفي .. وظل هذا الصداع يلازمها لمدة ثلاث سنوات .

هناك نوعان من الحالات :

١ ـ . . مصيبة . . أو كلمة سامة . . أو لحظات قلق حاد . . هذه الأشياء تحدث تأثيراً مفاجئاً وسريعاً : سكر . . جلطة . . تسمم درقي . .

٢ ـ . . قلق مزمن . . حزن طويل . . صراع وحيرة طويلة الأمد . . هذه الأشياء تحدث تأثيراً تدريجياً زاحفاً يؤدي إلى قرحة . . آلام في المفاصل . . صداع . . ربو . . إرتفاع ضغط الدم . . .

ولهذا فإن علاج هذه الحالات يكون نفسياً عضوياً في وقت واحد . . فالعلاج العضوي وحده دون علاج لآلام النفس يكون غير ذي فاعلية .

فيا أيها الناس . . لماذا تحول بعضكم إلى . . . . تقذف ألسنتها بسموم تضني نفوس إخوانكم من البشر . . ؟

وكما أن هناك كلمة سامة . . فإن هناك كلمة طيبة تحدث عنها الخالق العظيم ووصفها بأنها كالشجرة الطيبة . . هذه الكلمة الطيبة تبعث في النفوس الطمأنينة والسلام والمحبة . . تضيء الوجود . . تبدد القلق . . تذيب الحزن . . كلمة طيبة تخرج من قلب طيب عمره الإيمان والحب . . .

كلمة طيبة كشجرة أصلها ثابت في الأرض وفرعها في السماء .

الفصل التاسع

الاضطرابات الجنسيَّة

في داخلك قاضٍ مُزيَّف

بداخل كل منا قاضٍ . . قاضٍ يحكم الناس ويدينهم في كـل وقت . . قـاضٍ غير مؤهـل . ولكنه يصر عـلى ممارسـة هـوايتـه في إصدار أحكام الشنق والسجن والعزل والنفي على بعض الناس . .

قاضٍ يهوى وضع تصنيفات وتقسيمات للناس : فهذا شرير ، وهـذا منحرف ، وهـذا شـاذ . . وذلـك دون أن يـطلب منـه أحـد ذلـك . . ولكنه يُمـارس ذلك كجـزء من عملية الإسقـاط ومعنـاهـا محاولة إلصاق ما بداخله على الآخرين . . وأيضاً كجـزء من الخوف الكامن في داخل كل إنسان من أن يكون متهماً مـديناً ، ولهـذا فهو ينتشي بممارسـة دور القـاضي البعيـد عن الشبهـات ، والبعيـد عن الإدانة . .

ورغم أن أهم سمتـين للقـاضي : العلم والعـدالـة ، إلا أن القـاضي الكامن في داخـل كـل إنسـان يتسم بـالجهـل والـظلم . . والظلم هو نتيجة الجهل ، ونتيجة الخوف . .

هذا الفصل يحكي لنا عن مجموعة من الناس يتعرضون لـظلمٍ شديد من الناس . . وليس أظلم للإنسـان من أخيه الإنسـان . . يدينه أخوه الإنسان بأنه منحرف . . ويدينـه المجتمع بـأنه شـاذ . . حتى قـانون الـدولـة يـدينـه ، وقـد يسجنه عقاباً له على جـريمـة لم يقترفها . .

* * *

تقول فتاة في الثامنة عشرة :

هـل أصدق شكـلي أم أصدق إحسـاسي . . وُلدت عـلى هيئـة أنثى، ولكنني أشعـر من داخـلي أنني أنتمي إلى عـالم الـرجـال . . لا أعرف كيف أصف لك ذلـك ، ولكنني أعتقد أنـك تفهم ، وتشعر بمـا أعني . . هـل تفهم مـاذا يعني أن تشعـر أنــك تنتمي إلى جنس معين .؟ هل أنت الآن تحتاج لمرآة لتنظر إليها لتشعـر أنك رجـل ، أم أنك تستطيع أن تغلق عينيك وتنسى مظهرك الخارجي ثم لا تزال تشعـر أنك رجل . . الانتماء إلى جنس معين هو أولاً وأخـيراً شعور مـا . . شعور في داخلك ، ثم تأتي بعـد ذلك المـظاهـر الخـارجيـة لتنسجم مــع الشعـور الـداخـلي . . ولكن مصيبتي أنني رجــل في داخـلي . . وأنثى في خارجي !. . كـأنني شيئان منفصـلان تمامـاً لا ثمة صلة بينهما . . أشعر باغتراب شديد وأنا أنـظر إلى المرآة . . أنـا لست أنا التي في المرآة . . متى يخترعون المرآة التي تعكس الإحساس الـداخـلي حتى تصـدقـوني . .؟ أريـد أن أهـرب من هـذا الكيـان الخارجي . . أريد أن أكـون أنا الـذي بداخـلي . . إنه هـو وليست هي . . لا تقـل لي حـاولي أن تكـوني كـما أنتِ بـالخـارج . . أيهما أصـدق من وجهـة نـظرك . . . المـظاهـر الخـارجيـة التي ليس لهـا معنى . . أم الإحســاس الـداخــلي الـذي هــو البنــاء الأســاسي لـلإنسان . . الـذي هو الكيـان الذي يمثـل وجودك ككـائن حي يـدرك ويفكـر ويحس. . ؟ أريد أن أسـألـك : هـل تحب بيــدك أم بقلبك . .؟ هل تفكـر بشنبك وذقنك أم تفكر بعقلك . . ؟

الحيوان ينتمي إلى جنس معين دون أن ينظر إلى مرآة ودون أن يعلم أحد أنه ينتمي إلى عالم الذكـور أو عالم الإنـاث . . إنه ينتمي بإحساسه . . حتى الحيوان يكـون لديـه إحساس داخـلي لجنسه . .

ليتني كنت حيواناً على شرط أن أنتمي إلى جنسي الصحيح .. جنسي كما يحدده لي إحساسي الداخلي ، وليس كما يحدده لي شكلي الخارجي ..

لعلك تعجب لما فعلته بمظهري الخارجي لأحاول أن أبدو كالرجال !! والهرمونات تساعد على إحداث الكثير من التغير في الشكل الخارجي .. ويساعدني في ذلك أيضاً ملابس الرجال التي أرتديها .. هذه الملابس تجعلني أشعر بالإلفة مع نفسي .. بالاطمئنان .. بأنني أكاد أقترب من حقيقتي ..

قالوا لي : إذهبي إلى طبيب نفسي ..!! ولكنني لست مقتنعة أنه بإمكانك مساعدتي . أنا ليست بي علة نفسية .. مشكلتي خطأ تشريحي تماماً مثل الذي يولد بست أصابع أو بدون رأس ..

صدقني إن الموت أهون من حياة يصر فيها الذين يعيشون حولك على أن تكون كاذباً مع نفسك وكاذباً عليهم .. إنهم يرفضون الصدق ، بل ويدينونه بالشذوذ ..

قالت لي أمي : نحن لنا الظاهر ..

قال لي أبي : ستجلبين لنا العار ..

يريدون مني أن أعيش كالممثل الرجل الذي ظهر على المسرح مرتدياً ثوباً نسائياً ، ولما استحسنته الجماهير كأنثى ، أصر المخرج على أن يظل طوال حياته داخل ثياب الأنثى .. فلقد نجح في دور الأنثى .. أما أنا فلا .. لن أستمر في ارتداء القناع .. يبدو أن الناس تعيش في مسرح كبير ، والكل يلبس الأقنعة .. والكل يعرف أن الأقنعة تخفي الحقيقة ..

.. هل تريدونني أن أكون لصاً في ثوب ضابط شرطة .. أو

نصاباً في ثوب قاضٍ . . أم منافقاً في ثوب رجل الدين ؟! . .

الحل هو الجراحة . . جراحة للأعضاء الخارجية حتى يتفق الشكل الخارجي مع تكويني النفسي الداخلي . .

* * *

يقول الشاب والحيرة بادية على وجهه :

لا أدري لماذا أشعر بسعادة طاغية وأنا أرتدي ثياب الأنثى . . أنتشي حين تلامس هذه الثياب جسدي . . أبتهج حين أتطلع إلى المرآة وأضع كل زواق المرأة . . لا تظن بي أنني أريد أن أتحول إلى أنثى . . إنني أريد أن أحتفظ برجولتي . . وخارج نطاق غرفتي فأنا أتعامل مع الجنسين بمنتهى الرجولة . . ولكن هذه هي سعادتي . . نشوتي . . لذتي في أن أرتدي ثياب المرأة . . أتزين . . أتزوق . . ثم أمشي مختالاً داخل حجرة مغلقة . . أتذكر أن المشكلة بدأت وأنا في السابعة حين كنت أسرق ثياب شقيقتي وأرتديها سراً . .

* * *

إستند الرجل بكوعه على حافة المكتب ، وحاول أن يحتوي كل جبهته بأصابعه المنفرجة قليلاً ، وأطرق برأسه ، فأصبح عسيراً بالنسبة لمن يجلس أمامه أن يرى عينيه اللتين كانتا ممتلئتين بالدموع . .

قال الرجل : لقد جئت إليك متأخراً لأنني لم أكن أتصور أن إنساناً آخر في أي مكان في الأرض يمكن أن تكون له نفس مشكلتي . . كنت أعتقد أنني الوحيد . . أنا لا أريد المرأة ذاتها . . ولكن أريد أي شيء منها . . أي شيء ترتديه . . حذاءها . .

حقيبتها . . منديلها . . كل نشوتي وكل سعادتي في أن أحصل على هذا الشيء الذي ترتديه . . أما هي فلا . . أما هي فلا تثيرني ولا تهمني . . قد لا يصدق أحد هذا ولكنها الحقيقة ، ولكن غاية النشوى أحصل عليها بمجرد حصولي على هذا الشيء . .

في وقت من الأوقات تعلقت بأحذية النساء . . وتدري كم هو صعب أن تحصل على حذاء امرأة وهو في قدمها . . كان هذا يعذبني . . كنت أتظاهر بشراء حذاء . . وانتهزت فرصة إمرأة تستبدل حذاء بحذاء . . لألمس حذاءها القديم . . وإن استطعت في وسط الزحام أن أحصل عليه فعلت . . آخذ الحذاء إلى حجرتي . . أغلقها بإحكام من خلفي . . ثم أحتضن الحذاء . . أقلبه . . أشعر كأنني في شبه غيبوبة . . وتتصاعد نشوتي . . ثم تهدأ نفسي .

لقد جئت إليك لأن هذه المشكلة تعرضني للخطر ، قد يُقبض عليَّ بتهمة السرقة . . أو بتهمة تتبع امرأة في الطريق ،وخاصة أن ما يلح عليَّ هذه الأيام هو أن ألمس شعر امرأة . . هو أن أحصل على جزء من هذا الشعر . . صدقني إن المرأة ذاتها ليست موضوعي . . لا تهمني . . ولكن كل ما يهمني أي شيء مادي يتعلق بها . .

هل أنا شاذ أم مجنون ؟ هل هناك علاج يستأصل لذتي الوحيدة في الحياة ؟ . .

* * *

كان وجهه يعكس مزيجاً من القلق والحزن والتردد والغضب أيضاً . . ثم استجمع شجاعته وبدأ الكلام :

صدقني إنني أرفض هذا في نفسي . . أثور عليه . . إنني أكره

نفسي . . إنني أحتقر نفسي . . أتمنى الموت ولا أكون هكذا . . بل أنا لست كذلك . . إنني طبيعي . . طبيعي جداً ولكن هذه الرغبة تلح عليَّ . . تستبد بي أحياناً . . ثم أبكي وأندم . . لعلك تفهم ما أعني . . لا أريد أن أنطقها . . أقطع لساني لو قلتها عن نفسي . . أخرق أذني لو سمعت لساني يرددها . . . .

إنني طبيعي مثل كل الناس ، وأُريد أن أرتبط بفتاة أحبها . . ولكنني أخاف من نفسي . . أخاف من هذه المشاعر غير الطبيعية التي تنتابني . . أعرف أن هذه حالة معروفة طبياً . . وأعرف أن بعض دول العالم أباحتها . . أعرف أن بعض الناس سعداء ومستقرون بحالتهم ، ولا يريدون لها علاجاً . . أما أنا فلا . . إنني أرفضها . . أُريد علاجاً لها لكي أصبح زوجاً وأباً . . لا أُريد أن أحتقر نفسي ولا أُريد أن يحتقرني المجتمع . .

* * *

رغم ذكائها فإن حظها من التعليم كان إلى الحد الذي سمح لها بالقراءة وقليل من الكتابة . . ولكنها جلست باعتداد وجرأة لتتكلم :

أُريدك أن تقنع زوجي بأن هذا أمر طبيعي ولا يضايقه في شيء . . والأهم أنه يسعدني . . إنني أؤدي واجباتي الزوجية نحوه كاملة . . ولكنني لا أستطيع أن أبتعد عن صديقتي . . هو يعرف عني وذلك قبل الزواج . . وأعترف أنني وعدته بالابتعاد عنها . . ولكنني لم أستطع . . إنها كل حياتي . إما أن يقبلني كما أنا . . وإما أن أنفصل عنه . . إن سعادتي عاطفية أكثر حين أكون معها . . أشعر بالفرحة والاطمئنان . . بل أشعر بأنوثتي الحقيقية . . أغير

عليها . . أحاول أن أحافظ عليها . . نختلف . . نتشاجر . . نتخاصم . . ولكننا أبداً لا نفترق . . أدللها . . أقدم لها الهدايا . . لا مشاكل بيننا إلا الغيرة . . ولكننا سعداء . . سعداء . .

* * *

. . على امتداد البصر إمتدت مساحات عريضة خضراء شملت المكان برائحة خاصة . . امتزجت بالضوء الخابي الذي ينبىء بتمام رحيل الشمس . . وتصاعدت أصوات مألوفة لحيوانات بعضها غير معروف ، تخبر عن مياه قريبة غير مرئية . . مد ساقيه إلى الأمام حتى لامست مقعدته حافة الكرسي بالكاد ، وأطاح برأسه إلى الوراء محتوياً إياها داخل أصابع يديه المتشابكة . . قال وهو في هذه الجلسة المسترخية :

لا أعتقد أنني إنسان غير طبيعي وكلمة « شاذ » التي تصفونني وتصفون أمثالي بها لا تعني أنني أعاني من حالة غير صحية . . إن كلمة شاذ يمكن أن تُطلق على العبقري . . وعلى الموهوب . . والمخترع . . الشذوذ هو الاختلاف عن القاعدة . . عن المألوف . . عن المعتاد . . « الشذوذ » كلمة ذات معنى إحصائي . . إذا كان ٨٠٪ من الناس يتمتعون بذكاء يتراوح بين المتوسط والمنخفض ، وإذا كان ١٩٪ من الناس مرتفعي الذكاء ، فإن الواحد في المائة من العباقرة هم الشواذ . . لقد وُلدت هكذا . . طريق لم أختره لنفسي . . المحاكمة والإدانة لا تكون إلا للأفعال الإرادية . . إنني أستمتع بهذا الأسلوب . . ولا أُريد مساعدتك . . أي أنني لا أُريد أن أتغير . . ولا أعتقد أنك تستطيع مساعدتي . . إنها حالة نفسية

بيولوجية خاصة يولـد الإنسان بهـا . . اللهم إلا إذا اخترعتم وسيلة علاجية لتغيـير الاستعداد والتكـوين النفسي . . يخطئـون إذ يظنـون أنها حـالة عـلى المستوى الحسي البيـولوجي فقط . . بـل هي أيضـاً رغبة وجدانية . . إرتباط وجداني بين إنسان وإنسان من نفس نـوع الجنس . .

والارتباط يكون أحياناً في صـورة حب . . وقد لا يتعدى هذه الحدود . . هل اخترع الطب النفسي عقاقير لتغيير عواطف الإنسـان والتحكم فيها ؟؟ . . إنني سعيد ومتكيف ولا أريـد مساعـدتك . .

ونهض الصـديق مغادراً النـادي وتـركني وحيـداً تسبـح عيني في ظلام اكتسى به المكان . . فشلت الكهرباء في السيطرة عليـه تمامـاً ، وسبحت بـأفكـاري في ظـلامٍ دامس . . فشـل العلم في تبـديـد جنباته . . أخذت أسترجع حالات أخرى مشابهة في الطبيعة المختلفة ولكنهـا مغـايـرة في الأسلوب . . فتلك السيـدة التي لا تنتشي إلا إذا تعرضت لقسوة مبالغ فيها إلى حد الإيذاء الجسدي . . وذلك الرجـل الذي لا يستمتع إلا إذا رأى الدماء تسيل من عنقه . .

. . وذلـك الـذي لا يعنيـه من الأمـر كله إلا المشـاهـدة . . مشـاهدة الآخـرين وهم يمـارسـون . . وتلك التي لا تسعـد إلا إذا شاهدها الآخرون . . وذلك الذي لا يحـركه إلا صاحبة لون مغـاير للونه . . وذلك الذي لا يهنأ إلا مع من في عمر أمه . .

وفجـأة مـر بخـاطـري حـالات أشعـر بـالجـزع كلما رأيت إحداها . . مجرد تذكرها يثير لديَّ إحساساً بـالهول ، رغم أن هـذا هو عملي . . الأب وابنتـه . . الأم وابنتها . . العم وابنـة أخيه . . الأخ والأخت . . رغم الستـة عشر عامـاً في هـذا العمـل ، إلا أن

شعر الرأس لم يألف بعد هذه المهنة والاعتياد عليها . . ما زال شعر الرأس ينهض مستقيماً كلما عبرت بي إحدى هذه الحالات . .

* * *

من هم هؤلاء الناس ؟ وإلى أي مدى نختلف نحن عنهم ، ويختلفون هم عنا ؟ وإلى أي حد وما هو حقنا في أن نستعمل كلمة « نحن » إشارة إلى أنفسنا و« هم » إشارة إليهم ؟ . وإلى أي درجة هناك تداخل بين « نحن » وبين « هم » ؟ . . ما هو المقياس ؟ ما هو الميزان ؟ ميزان الأخلاق !! ميزان الطب !! ميزان القانون !! .

هل هو اختلاف كيفي أم اختلاف كمي . . ؟ إذا كان اختلافاً كيفياً فالميزان لا يصلح . . وإذا كان اختلافاً كمياً فما هي وحدات الميزان الطبيعية والتي نثق في درجة نقائها . . ؟ . .

. . هل هم مرضى نفسيون . . ؟ . . إنه لا يكفي أن تقول عن إنسان إنه مريض نفسي لمجرد أنه مختلف . . ؟

هل هم مرضى في أجهزتهم تشريحياً . . ؟ . . لا يوجد أي دليل على اختلاف تشريحي . . هل هم مرضى في غددهم الصماء ؟ . .

. . لا يوجد أي دليل على اختلاف هرموني . . إنهم الأشقياء لغربتهم . . لأنه لا يوجد إلا الله وحده الذي يعرف من هم ولماذا جاءوا إلى هذه الدنيا على هذه الصورة . . أعانهم الله . . وأعاننا على فهم طبيعة مشكلتهم لنتمكن من مساعدتهم .

الفَصْل العَاشِر

الادمان

مَصْنَع لِلأفيُون دَاخِل مُخّك !

أحيـاناً لا تقـوى قدمي الإنسـان على حمله . . وهنـا يحتاج إلى عكـاز ليستند عليـه . وظيفـة العكـاز أنـه يمتص بعض الضغط . . يعين الإنسان المجهد على الاستمـرار . . يعين الإنسـان المتعب على استكمال الطريق وبدونه يتوقف الإنسان . . يهوي إلى الأرض . .

وإذا لم يجـد الإنسان المتعب يـدأ تمتد إليـه لتعينـه وتحمـل عنـه بعض أثقاله ، احتاج إلى العكاز .

هكـذا أرى الإنسان الـذي يلجـأ إلى المـواد المـدمنـة ، وذلـك باستثناء الحالات المرضية التي تكون سبباً للإدمان .

وإذا فتحنا كتب الطب النفسي ، فإننا نجد تصنيفاً للمدمنين : الحزين والمجنون والسيىء . . وأيضاً الإنسان المضغوط . . الإنسان المثقل بالهمـوم والمشاكل . . الإنسان الذي وصل إلى مرحلة عجـز بعدها عن الاستمرار دون أن يلجأ إلى « مادة » تعينه . . مادة تزيل عنه القلق والخوف . . مادة تدخل البهجة المؤقتة إلى نفسه . . مادة تمنحه قوة وهمية تجعله يصمد أمام أعاصير الحياة . .

أقوى دافع لـلإدمان الألم . . وأبسط الصـور الألم الجسدي . . والأفيون أقوى مادة تزيل أي ألم جسدي . . وهناك من كُتب عليهم أن يتعذبوا وهم أحياء بآلام جسدية فـوق طاقتهم وفـوق طاقـة أي إنسان . . وهم يعرفون طريقهم إلى هذه المادة من طريق الطب . .

فالطبيب بيده هو الذي يحقن المريض ليزيل آلامه . . ويتعرف المريض على هذه المادة السحرية ويستنجد بمن يعطيها إليه مرة ثانية وثالثة . . وهكذا . . هناك ألم لا يحتمل . . وهناك مادة تزيل هذا الألم . . فلماذا أستمر في المعاناة ؟ . . إن من حقي أن أحصل على هذه المادة . . وحتى إذا شفي المريض من سبب آلامه . . وحتى إذا شفي من آلامه الأصلية ، فإن آلاماً من نوع جديد تظهر . . إنها آلام التوقف عن استعمال هذه المادة . . وهنا يصبح الإنسان مدمناً . . إن هذه المادة تقدم له أشياء أخرى . . إنها تزيل قلقه . . تجعله يشعر بالاطمئنان والبهجة . . تزيل خوفه من الناس . . تجعله في حالة نفسية لم يعهدها من قبل حيث لا قلق ولا خوف . . إنه اكتشاف جديد لشيءٍ يجعل إحساسه بالحياة أفضل .

هذا بشأن الألم العضوي . . أما الألم النفسي فهو أحد الأسباب الرئيسية للإدمان . . والآلام النفسية كما عرفنا أكثر ضراوة من الآلام الجسدية . . وبعض الآلام النفسية التي يعاني منها بعض الناس مصدرها أناس آخرون . . أناس وظيفتهم ودورهم في الحياة تصدير الآلام للبشر . . وذلك من طريق الكراهية والبغضاء والأنانية والمنافسة غير الشريفة والاحتيال والنصب . . إلى آخر تلك القائمة الطويلة من شرور الإنسان . .

هناك بعض الناس لا طاقة لهم على احتمال مواجهة هذه الشرور . . فتصبح هناك مشكلة في حياة الإنسان . . مشكلة مع زوجته . . مشكلة مع رؤسائه أو زملائه في العمل . . مشكلة مع أصدقائه . . حتى مشكلة مع أبنائه . . ولكن عليه أن يستمر . . ويكون الاستمرار وهو نصف مخدر . . بنصف وعي . . فالحياة تكون غير محتملة بكل هذه الضغوط . . التي تولد في داخله

القلق والحزن والخوف . . لا بد هنا من العكاز . . والعكاز يكـون من طريق الخمر أو الأفيون أو الحشيش . . أي شيء خارجي يعينه على المواجهة . . يعينه على التعامل مع الناس . . يعينه على التعامل مع المشاكل المستمرة المـتزايدة . . الجلوس أحيـاناً إلى مـائدة القـمار يكـون علاجـاً . . وذلك يخلق حـالة من القلق والتـوتر تـطغى على القلق الحقيقي . . أي عـلاج القلق بـالقلق . . وذلـك لا يختلف كثيراً عن علاج القلق بالمواد المخدرة . .

والجـديد في سـوق المخدرات « الحبـوب » . . حبوب مجهـولـة الإسم . . حبوب اخترعها الإنسان بغريزته بدافع الاحتياج إلى حالة مزاجية معينة . . فهناك الحبوب المنبهة التي تزيد من يقـظة الإنسان وحماسته وطاقته ، وترفع من روحه المعنوية وتجعله يستصغر المشاكل مهـما كـبرت . . وهنـاك الحبـوب المخـدرة التي تـطفىء من وعي الإنسـان ودرجة تنبهـه . . يصبح نصف مخـدر . . نصف نـائم . . بنصف وعي . . وبـذلك لا يـأبه لشيء لأنـه لا يرى شيئاً . . إنـه الغـائب الحاضر . . النـائم المستيقظ . . اللامبـالي الذي يُبـالي . . حالة تشبه الحلم . . فالحالم يظل في مكانه رغم أن سـاقيه تتحـركان جرياً . . فهو يجري دون أن يتقدم من مكانه . .

وهنـاك الحبـوب التي تحـوي مـزيجـاً من مـواد منبهـة وأخـرى مخدرة . . المادة المنبهة تقاوم حالة التخدير التام والمادة المخدرة تقاوم حالة التنبيه التام .

إنها تـوليفة عجيبـة تكشف عن احتياج غـريب لحالـة مـزاجيـة غـريبـة . . إنـه البحث عن حـالـة مـزاجيـة تجمـع بـين الابتهـاج والطمأنينـة . . حالـة لا يمكن أن يتخيلها الإنسـان إلا في الجنة . . فبالإضافة إلى ميزات الجنـة الماديـة من فاكهـة وظـل وأنهار وعسـل

وحـور عين . . فـإن هناك مـا هـو أروع ، وهـو البهجـة الـدائمـة والطمأنينة الدائمة .

لا إحبـاط يكتئب لـه الإنســان . . ولا مشكلة يجـزع ويقلق ويخاف الإنسان من عواقبها .

هذا « القرص » الغريب يعطي للإنسان هـذه الحالـة المزاجيـة الزائفة . . ولكن للأسف فإنه بعد الإفاقة تتجسد المشاكـل كما هي أو يتفاقم الإحساس بالإحباط . . إذن لا بد من قرص آخر . . لا يكفي . . إذن لا بد من قرصين . . ثم ثلاثـة . . ثم عشرة . . ثم عشرين . . وإذا وصـل الأمر إلى هـذا الحد ، يتعـثر اللسان وتثقـل الخـطى . . ويترنـح الجسد ويتشـوش الـوعي . . ومـع مـزيـد من الاستمرار تحدث المضاعفات التي قد تصل إلى الإصابة بحالة عقلية تشبه الفصام فيُعاني الإنسان من الهلاوس والهذاءات أو حالة شديدة من الاكتئاب ، قد تـدفعه إلى ابتـلاع أكبر كميـة من الحبوب ، إمـا بقصد استعادة توازنه أو بقصد الانتحار ..

وهـذه هي النهـايـة الحتميـة لمـدمني الحبـوب : الجنـون . . أو الانتحار .

وبكـل أسف وحزن ، إنتشرت هـذه الحبوب بـين الشباب . . فهـل هو شبـاب محبط ؟ هل هـو شبـاب يُعـاني من مشـاكـل فـوق طاقته ؟ .

والإدمان غير التعود . . الإدمان معناه زيادة الجـرعة . . معنـاه الإعتماد الفسيولوجي والنفسي الكاملين على المادة المـدمنة . . معنـاه أن التوقف يعقبه معاناة نفسية وجسدية . . أما التعود فلا توجد فيه زيادة الجرعة ، ولا يوجد فيه اعتماد فسيولـوجي . . وإنما هنـا اعتماد

نفسي . . فالإنسان يستعين بهذه المادة للنوم أو لمواجهة القلق . . مواجهة الناس للقضاء على خجله . . لرفع روحه المعنوية . .

الكحول والأفيون والكوكايين والهيروين مواد مدمنة :
الحشيش ليس مادة مدمنة . . ولكنها مادة تؤدي إلى التعوّد . . وأي مادة ممكن أن يتعود عليها الإنسان . . القهوة . . السجائر . . أي شيء يتناوله الإنسان بشكلٍ ثابت ومنتظم . . وبدون زيادة في الجرعة . . وإذا امتنع عنها شعر بالقلق والتوتر وربما الخوف . .

والجديد في العلم . . أن هناك مصنعاً لصناعة الأفيون في داخل مخ الإنسان . . وأن هناك ما يُسمى بالأفيون الداخلي ، موجود في جسم الإنسان يعينه على تحمل الآلام الجسدية والنفسية . .

فهل إدمان الأفيون الخارجي يرجع إلى نقص الأفيون الداخلي ؟ هل إذا نقص معدل إفراز الأفيون الداخلي أصبح الإنسان أكثر حساسية للآلام الجسدية والنفسية . . وبذلك يجد طريقه إلى الأفيون الخارجي . . ؟ .

لماذا خلق الله للإنسان هذا المصنع ليفرز له هذه المادة المضادة للآلام . . ؟ هل لأن الإنسان خلق في كبد ليواجه مشاكل وصعوبات ، ويعاني من آلام يعينه الأفيون الداخلي على تحملها . . ؟ .

والسؤال الذي هو عسير الإجابة في هذه المرحلة : متى ولماذا ينقص الأفيون الداخلي عند بعض الناس . . ؟

سؤال يحتاج إلى أن يوجه العلماء أبحاثهم للإجابة عليه الآن

بدلاً من توجيه جهود ضائعة في محاولة منع المدمن من تعاطي المادة التي يحتاج إليها ..

ومن الاكتشافات الجديدة أيضاً أن في مخ الإنسان خلايا خاصة يتعلق بها الفاليوم ، وهو عقار استطاع الإنسان أن يخلقه ويستعمله كمضاد للقلق . . إذن فخلايا الفاليوم موجودة في مخ الإنسان قبل أن يخترع الفاليوم . . إذن فالقلق هو الأساس . . هو البداية . ولذا كان لا بد من مادة تضاد هذا القلق . . ولكي تستقر هذه المادة في المخ ، كان لا بد من أن يُخلق لها أماكن خاصة . . أماكن لا يعلق بها إلا هذه المادة . . والفاليوم الآن يسجل أكبر مبيعات من الأدوية في العالم كله . . أصبح الفاليوم ومثيلاته من العقاقير المطمئنة من الوجبات الأساسية في حياة كثير من الناس . . قرص قبل مواجهة إنسان ما . . قرص قبل التعرض لمشكلة عواقبها غير مضمونة . . قرص عند اللزوم عند الإحساس بقلق مفاجىء . . قرص بعد حالة نرفزة . . قرص بعد الشجار . . قرص في إشارات المرور . . قرص للتهيؤ لمقابلة موظف حكومي لقضاء حاجة . . قرص أو قرصان قبل النوم . .

بعض الناس اعتادوا على قرصين من المهدئات قبل النوم ، وقرص منبه بعد الاستيقاظ من النوم . . بعضهم تعود على عشرة فناجين قهوة في اليوم وثلاثين أو أربعين سيجارة . .

والخمر مشكلة عالمية شديدة الانتشار في العالم الغربي . . وهو أيضاً مشكلة بعض الناس في مصر . . وإدمانه يمر بمراحل . . يبدأ بأن يشرب الإنسان وهو وحيد . . يشرب بمجرد أن يستيقظ من النوم . . يشرب لمواجهة أي مشكلة . . إذا لم يبتلع أول كأس في الصباح ترتعش يداه . . بمجرد أن يبدأ أول كأس لا يستطيع أن

يتوقف . . وقد يفقد الذاكرة تماماً عن الوقت الذي يشرب فيه والأحداث التي مرت في هذا الوقت .

هذه المرحلة تمثل مرحلة ما قبل الانغماس الكامل في الإدمان . .

يدمن الإنسان الخمر لمقاومة اكتئابه . . يدمن لإحساسه بالفشل والإحباط . . يدمن لخوفه من المستقبل . . يدمن لمقاومة ضعفه وتهدئة كرامته المجروحة . . يدمن حين يتنكر إليه أعز الأصدقاء والأحباء . . يدمن بعد مصيبة كبيرة في حياته . .

مريض الاكتئاب العقلي قد يندفع أيضاً في طريق الإدمان كمحاولة للخلاص من اكتئابه . . مريض الفصام قد يفعل نفس الشيء . . الشخصية السيكوباتية قد تدمن أيضاً .

الإدمان وسيلة لعلاج التعاسة والقلق . . ولكن للأسف العقاقير المدمنة تأثيرها مؤقت ، وأيضاً مدمر . . والإنسان المدمن يعرف ويدرك تماماً أنها تدمره . . ولكنه يندفع . . ولعل هذا معناه أنه اختار الوسيلة التي ينتصر بها . . إذن الإنسان المدمن قد قرر أن ينتحر بهذه الوسيلة . . إنها الرغبة في تدمير الذات . . الذات التي يكرهها فأراد تحطيمها . .

نفس الشيء يفعله الذي يدخن بشراهة . . ويعمل بشراهة . . نفس الشيء يفعله المقامر . . إنه يستمر حتى يبيع كل ما يملك . . هل هي النزعة الموجودة في داخل كل إنسان والتي وصفها « فرويد » بأنها غريزة الموت . . ؟ أم هي فشل الإنسان في الاستمتاع بالحياة فقرر أن يدمر نفسه . . ؟ .

عزيزي الإنسان . . إذا أردت أن تساعد إنساناً قرر أن ينتحر

بـالتـدريـج من طـريق الإدمـان . فعليـك أن تبحث عن سبب مشـاكله . . عن سر تعـاستـه وقلقـه . . عليـك أن تبحث عن احتياجاتـه التي هي مثل احتيـاجاتـك تماماً : الحب ، والإحساس بالطمأنينة . . والأمل في مستقبل مستقر . . .

الفصل الحادي عشر

الطفل.. والمرض النفسي

في عينيه خوف بلا حدود!

لم أصدق أذنيَّ حين جلس إليَّ طفل وبدأ يقول : أنا مش عايز أعيش . . أنا حاسس إني متضايق . . باحس إني عايز أعيط . . مفيش أي حاجة بتبسطني . . حاسس إن فيه حاجة ثقيلة على صدري . . .

هل هذا معقول ؟ كيف تخرج هذه الكلمات من طفل لم يتجاوز السابعة من عمره ؟ .

وهنا اكتشفت أننا نعامل أطفالنا كأنهم مخلوقات بلا أحاسيس ، وأن الوسيلة الوحيدة لإرضائهم هي الشيكولاتة واللعب !! .

ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً . إن فلذات أكبادنا ينفعلون . . يتألمون . . يبتهجون . . والشيكولاتة أو اللعبة تأتي في المرتبة الثانية بعد الحب . . وحين يحرم الطفل من اللعبة يبكي . . ولكنه حين يُحرم من الحب . . فإنه يكتئب . .

ولا تعجب ، يا عزيزي القارىء ، فإن الطفل يُصاب بمرض الاكتئاب تماماً مثل الكبار . .

ولا تدهش إذا قلت لك إن بعض الأطفال ينتحرون يأساً وكراهية للحياة . . ينتحرون ليتخلصوا من الآلام النفسية التي

يعانون منها . .

لقد قرأت عن مرض في غاية الغرابة . . مرض حار فيه العلماء طويلاً حتى اهتدوا أخيراً إلى سره . . لقد لاحظ الأطباء أن بعض الأطفال يقف نموهم . . وبالتالي يتحولون إلى أقزام . . يكون عمره اثني عشر عاماً وحجمه وطوله مثل حجم وطول طفل في الرابعة . . وجميع الأبحاث تؤكد سلامة الطفل من الناحية العضوية . .

أتعرف ما هو السبب الذي توصل إليه العلماء لهذه الحالة . . ؟ . . إنه الحرمان من الحب . . لقد توقف نمو الطفل حين حُرم من الحب . . ولهذا أُطلق على هذه الحالة « مرض القزم العاطفي » ، أرأيت يا عزيزي القارىء إلى أي مدى تؤثر الحالة النفسية على الطفل ، إلى الحد الذي يتوقف فيه جسده عن النمو . .

نحن نسرف في الطعام المادي لأطفالنا ، ونبخل عليهم باحتياجاتهم الحقيقية . . وأهمها الحب الذي يُعبر عنه بالاهتمام الفكري والوجداني . .

ماذا أقصد بالاهتمام الفكري والوجداني . . ؟

معناه أن نجلس إلى الطفل . . نشاركه فيما يفعل ويهتم ، ويشاركنا فيما نفعل ونهتم . . أن يكون هناك حوار مع الطفل . . حوار نتبادل فيه الأفكار ، ونتبادل فيه العواطف . . يجب أن نعبر عن عواطفنا تجاه الطفل بطريقة جدية . . فالطفل يستطيع أن يستقبل العواطف . . وأيضاً يستطيع أن يعبر عن عواطفه . . قد نقضي مع الطفل ساعات ، دون أن نكون معه ، وبالتالي

لا يكون معنا . . . إن الطفل يحتاج إلى تركيز . . والقصد بالتركيز أن يكون الطفل هو محور الاهتمام . . مشكلة كثير من الأطفال الذين يمرضون نفسياً هي الإحساس بالوحدة . . يشعر الطفل أنه على هامش حياة الوالدين ، أو أنه خارج نطاق دائرة اهتمامهم تماماً ، وهو معذور ومحق في مشاعره هذه . .

التعبير عن حبنا تجاه الطفل يكون من طريق الاهتمام به . . هذا الاهتمام يكون من طريق المشاركة ، وأيضاً تبادل العواطف .

تصور أنك تجلس إلى إنسان في مثل سنك . . إنسان تحبه . . بالقطع سيكون بينكما حديث يثري الفكر ، ويثري الوجدان ، هذا ما يجب أن نفعله تماماً مع الطفل . . أن نجلس إليه . . ونتحدث معه . . حديثاً يخاطب العقل ويخاطب الوجدان . .

وأجمل شيء هو المشاركة في الاهتمامات . . المشاركة الجادة الصادقة . . أن نشغل أنفسنا باهتماماته وهمومه وأفكاره ومشاكله . . وأن نشركه في قدرٍ من اهتماماتنا .

بذلك يشعر الطفل أنه معنا . . وأننا معه . . وبذلك يشعر بدفء الحب . . بالاطمئنان . . وبالتالي يشعر بالبهجة والفرحة . . يشعر بأن الحياة لها معنى . . يشعر بأن هناك معنى لوجوده مع أسرته . . ويشعر بأن هناك معنى لوجود أسرته معه . .

تصور وأنت « كبير » الآن أنه لا معنى لوجودك مع أسرتك . . ولا معنى لوجود أسرتك معك . .؟ بماذا ستشعر . .؟ ستشعر أنك وحيد . . معزول . . ثم ستشعر أنك مكتئب . . هكذا يشعر الطفل أيضاً . . .

* * *

تشكو الأم أن طفلها أصبح عنيفاً . . كثير الحركة . . يحطم أي شيء . . يعتدي على أخيه الصغير . . يتفوه بألفاظ نابية .

أحد الأسباب أن الأم ومعها الأب يظهران إهتماماً أكثر بالطفل الأصغر .

* * *

تشكو الأم أن طفلتها أصبحت كثيرة السرحان ، وتفضل العزلة . . وبدأت تفقد شهيتها للطعام .

أحد الأسباب أن جدتها التي تعيش معهم ، تمتدح دائماً جمال الطفلة الأصغر .

* * *

يشكو الأب أن ابنه بدأ يتدهور دراسياً . . تقارير المدرسة تشير إلى تدهوره المطرد . . رغم أنه كان متفوقاً في دراسته من قبل .

أحد الأسباب : هو كثرة الشجار العلني بين الأب والأم إلى حد تبادل السباب ، وتهديد الأم الدائم بترك المنزل .

* * *

تشكو الأم أن ابنها يستيقظ كل ليلة من النوم . . وقد بدت على وجهه علامات الذعر . . وفي عينيه خوف غير محدد ، وكأنه يرى أشياء مخيفة . . وجسمه مبلل بالعرق ، ويبكي في فزع . . وتفشل كل محاولات تهدئته . . ثم فجأة ينام ويستيقظ صباحاً ، وقد نسي كل شيء عن هذه الفترة . .

أحد الأسباب : الضغوط الهائلة التي يتعرض لها في مدرسة

اللغات التي ألحقوه بها . . مستوى قدراته أقل من زملائه . . وبذلك يتعرض للنقد ، والعقاب في المدرسة .

* * *

بدأت الطفلة تتلعثم بعد أن كانت تتكلم بشكل طبيعي . . إنزعجت الأم . . وقررت أن تبدأ العلاج بنفسها ، دون أن تبحث عن الأسباب . . ورأت أن أفضل وسيلة هي توجيه الطفلة إلى خطئها في الكلام . . والضغط عليها لتعيد نطق الكلمة بطريقة سليمة . . وفي كل مرة تحاول . . يزيد التلعثم . .

ونسيت الأم أن هذه الطفلة البائسة بدأت تتلعثم حينما جاء إلى الأسرة مولود جديد . .

* * *

تنهار الأسرة تماماً حين تكتشف أن الطفل يسرق . . يسرق رغم توفير كل احتياجاته . . يسرق رغم الإغداق عليه بأي نقود يطلبها أو لا يطلبها . . هنا فقط تكتشف الأسرة أن تلبية الاحتياجات المادية ليست كافية لحماية الطفل من الاضطرابات النفسية . .

يسرق الطفل . . أو يكذب . . أو يهرب من المدرسة ، متى يفعل كل هذا ؟ . . يفعله حين بكتئب . .

وأحد أسباب الاكتئاب : الحياة في منزل غادره الحب . . فالكراهية معلنة وغير معلنة بين الأب والأم . . ويصبح الطفل ضحية الاستقطاب من كل طرف . .

* * *

إحدى المشاكل الخطيرة التي يتعرض لها الطفل : التبول الليلي اللاإرادي . . .

والأسباب متعددة : القسوة الزائدة ـ الطلاق ـ زواج أحدهما بعد الطلاق ـ ضغوط المدرسة ـ سفر الأب أو الأم ـ الإدمان الكحولي عند الأب أو الأم ـ قسوة وسيطرة الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى ـ كثرة التأنيب والتوبيخ والنقد والتحقير ـ طفل جديد في الأسرة ـ عدم القدرة على المنافسة في المدرسة ـ مقارنة الطفل بإخوته أو بزملائه في المستوى الدراسي أو الجمال ..

وهذه الأسباب قد تقود إلى أعراض أخرى كثيرة مثل : الأرق ، والقيء ، وآلام البطن ، وفقدان الشهية ، وفقدان الوزن .

هذه هي أعراض اكتئاب الطفل . .

هكذا يقول الطفل : أنا مكتئب . . حزين . . يائس . . مللت الحياة . . كرهت أن أعيش معكم . . كرهت نفسي . . .

هذا الطفل يعيش صراعاً لا يقوى على مواجهته . .

* * *

رأيت طفلة في التاسعة بدأ شعرها في التساقط حتى فقدت معظمه ! . .

* * *

رأيت طفلة في العاشرة تنزع شعرها بيدها حتى فقدت معظمه ! . .

* * *

رأيت طفلة في الثـانيــة عشرة تسببت في تشــويــه وجـهها بأظافرها !. . .

تقول المسكينة : أشعر برغبة قهريـة لأن أنتزع جلد وجهي . . أظافري تنهش في وجهي دون أن أدري . . .

* * *

رأيت طفلاً يخرج منه البراز كلما تحدث إليه والده . . حتى وإن كان يتحدث إليه بطريقة ودية !. . .

* * *

رأيت حديثاً طفلة في الحادية عشرة من عمرها تسلقت الشبـاك دون أن تدري . . وكادت أن تسقط من الطابق الرابع . . .

* * *

رأيت حـديثاً أيضـاً طفـلاً في التـاسعـة حـاول إحـراق سيـارة والده . .

* * *

رأيت طفـلاً كف تمـامـاً عن الكـلام مـع أسرتـه . . كــان في الخامسة من عمره . . يتحدث بطلاقة مع أصدقائه وفي المدرسة . . ولكنه لا ينطق بكلمة واحدة مع أي فرد من أفراد أسرته .

ورأيت العكس في طفلة في السادسة من عمـرها . . منـذ أول يوم في حياتها الدراسية . . امتنعت عن الكلام في المدرسة . . وفيما عدا ذلك فهي تتحدث بشكلٍ طبيعي .

* * *

القصة التالية تبدو وكأنها من نسج مؤلف قصص . . ولكنها في الحقيقة من نسج خيال طفل في الثامنة من عمـره :

استـدعت مديـرة المدرسـة والديّ الـطفل ورجتهـما أن يعامـلا

الطفل برفقٍ وحنان ، لأنه دائم البكاء في المدرسة ، مما يعرض مستقبله الدراسي للخطر . . ورجتهما أيضاً ألا يفرقا في المعاملة بينه وبين طفلهما الحقيقي . . واندهشا لعبارة طفلهما الحقيقي . . وهنا ظهرت المفاجأة التي وقف لها شعر الوالدين . . وأيضاً شعر مديرة المدرسة . . لقد أخبر الطفل مديرة المدرسة أنه عرف بالصدفة أنه ليس اِبنهما . . وأنهما أخذاه من ملجأ حين كان عمره سنة واحدة . . وأنهما لذلك يعاملانه بقسوة . . ويحرمانه من الطعام والمصروف . . ويضربانه بعنف . . بينما لا يفعلان ذلك مع أخيه الذي يعتقد أنه ابنهما الحقيقي ! . .

* * *

الطفل يكتئب ليس لسبب كيميائي ، وإنما لأنه يعاني صراعاً ، الأسرة هي المسؤولة عنه في المقام الأول . . وأحياناً تكون المدرسة . . أي أن مرض الطفل هو عرض لظروف هي فقدانه الحنان .

قد يعبر عن إكتئابه بشكل مباشر وذلك في أحوالٍ نادرة . .

قد يعبر عنه في صورة سلوك عدواني . .

قد يعبر عنه في صورة أعراض عضوية . .

وقد يعبر عنه في صورة اضطراب سلوكي . .

المشكلة أن مظاهر الإكتئاب هذه قد تستمر لفترات طويلة ، دون أن ندرك أسبابها ومصدرها . .

البداية الصحيحة هي معرفة المشكلة التي يُعاني منها الطفل . .

والوقاية تكون من خلال الاهتمام بالطفل كإنسان له عواطف . . كإنسان احتياجاته الأساسية هي الإحساس بالحب . . والقبول . . والأمان . . وهي نفس احتياجات إنسان . . سواء إذا كان في الأربعين أو السبعين من عمره ! . .

الفصل الثاني عشر

الصرع

أنت غريب على نفسك

قال : « إستيقظت ذات صباح شتائي ، غافله الليل ، فتجاوز وقت رحيله ، وأصر أن يصبغ ضوء النهار بعتمة تأبى الهزيمة والتراجع ، فأحسست بتراخٍ في كل أجزاء جسدي امتدت إلى أحشائي . . فأبت لقمة الطعام الأولى أن تتحرك عبر قناتها إلى الطريق ، فإذا بالتراخي قد شمل نفسي أيضاً ، فأحسست بكآبة . . » .

« وتصورت أن إحساسي بانهزام النور هو السبب . ولكن شعوراً غريباً سيطر عليَّ وهو أنني غريب عن نفسي . . حالة من الاندهاش . . الاستغراب !! » .

من أنا . . ؟ أنا أعرف من أنا . . ولكنني غريب عن هذا الـ « أنا » . . أمعنت النظر في يدي . . هذه هي يدي وأنا قادرٌ على تحريكها والسيطرة عليها . . إذن هي يدي . . تقول يد من ؟ . . أقول يدي أنا . . ولكن من أنا . . ؟ وزادت كآبتي . . ولكني تماسكت ، ومضيت في طريق أعرفه منذ عشرين سنة . . وصادفني من حياني بتحية شتاء سريعة عابرة . . تحققت في وجهه . . ثم التفت خلفه بعد أن عبر . . إنه جاري منذ عشرين سنة . . جاري !! من جاري هذا ؟ . . وانتقل إحساسي بالغربة والاندهاش والاستغراب نحو جاري . . إنه جاري !! وماذا تعني كلمة جاري . . ؟ إنني أعرفه حق المعرفة . . إسمه كذا . . ويعمل في

كـذا . . وإذا بي أستغـرب الـطريق أيضـاً . . وزاد إحسـاسي بالضيق . . وفجأة سمعت طنيناً حاداً في أذني . . إنفتحت عينـاي دون أن أقصـد ذلـك . . وطـالعني سقف حجـرتي . . وظننت أنني أستيقظ من نومي كالمعتاد . . .

دققت النظر حوالي . . فإذا عشر عيون شاخصة مبحلقـة مثبتة في وجهي عليهـا مـزيـج من القلق والـدهشـة . . ظننت أنني في حلم . . ولكن أصـواتنا بـدأت تعلو : الحمدلله . . ربنـا سـتر . . جراح بسيطة . .

قال جاري الذي شاهد البداية : بعد أن ابتعدت عنك بضـع خطوات سمعت صوتك وكأنك تصرخ . . إلتفت فإذا بك تقع على الأرض وقد اختلجت كل عضلاتك . . قفـزت إليك . . كنت في غيبوبة . . أعانوني على حملك إلى هنا . .

كـان هـذا هـو وصف إنسـان لنـوبـة صرعيـة ألمت بـه . . ثم أصبحت تعاوده في فترات متفاوتة . . .

* * *

قال إنسان آخر :

أرجـوك أن تحميني من نفسي . . تنتابني حـالات أصبـح فيهـا كـالحالم . . أتحـرك وكأني تحت سيطرة جهاز آلي كـالـذي تسـير بـه الطائرات الآن . . أصبح كطائرة بلا قائد . . أمشي وأتحرك دون أن تكـون لي أي سيطرة عـلى نفسي . . هكذا يقـولون لي : أنهض من الفـراش بعد أن أكـون قد آويت إليـه وقد قمت فعـلاً . . أرتـدي مـلابسي . . أفتح البـاب . . أمضي إلى الشارع . . أمشي مسـافات طـويلة . . يقـابلني إنسـان أعـرفـه . . يحييني فـلا أرد . . إذا أصر وهـزني من يدي أو كتفي قـد أرد عليه دون أن أعي ودون أن أدرك

أني نطقت شيئاً . . في إحدى هذه النوبات قدت سيارتي . . قطعت مسافات طويلة . . إخترقت شوارع مزدحمة ونصف مزدحمة . . أعتقد أنني اخترقت إشارات المرور لأنني لم أتعرض لأي مساءلة . . وأعتقد أيضاً أنني لم أرتكب حادثة لأن سيارتي وأنا عدنا سالمين . . ولا أدري بالتحديد كيف أفيق من النوبة . . لأن المشكلة أنني لا أتذكر أي شيء عن أي شيء منذ بداية النوبة حتى نهايتها . .

ولكنني أشعر أنني كنت في حالة غريبة . . شعور النائم الذي يستيقظ من نوم بعد حلم مزعج لا يتذكر أي شيء عن أحداثه . . ينهض فقط من النوم ولديه إحساس غير مريح ، ويجاهد أن يتذكر الحلم ، فيفشل ويزداد ضيقه . .

من يراني أثناء النوبة لا يشك في أني متيقظ وأني أتصرف بوعي من إرادتي ، ولكن حين يقترب مني يلحظ تعبيرات وجهي الجامدة ، ونظرات عيني المثبتة على لا شيء ، وحركتي التي تكون بطيئة ومتصلبة تماماً مثل الإنسان الآلي ، أو إنسان الفضاء الذي نراه في الأفلام . . أما إحساسي أنا فلا شيء . . ربما يكون لديَّ شعاع خافت من الوعي ، مثل خيط من نور يتوسط ظلام بئر سحيقة ولا يضيء إلا مساره النحيف . . إدراكي غير موجود . . إحساسي غير موجود . . تفكيري مشلول تماماً . .

يقول في معرض وصفه للنوبات التي تعترضه :

. . فجأة أشم رائحة كاوتش محروق . . أشعر بقليل من الدوخة وثقلٍ في رأسي . . وفجأة أيضاً أشعر بالتحديد كأن ضوءاً وهاجاً إنتشر في داخل رأسي فأضاء كل شيء أمام عيني . . يصبح

نظري حاداً فالأشياء تبدو أمامي محددة الملامح ، فيها تجسيد لا أعهده فيها ، ويصبح سمعي أيضاً بنفس الدرجة من الحدة فأسمع الأصوات مجسدة ذات أبعاد وأعماق ، وكأن الصوت الواحد صادر من كل الاتجاهات . . والصوت أيضاً يشمله الضوء فيصبح صوتاً مضيئاً . . ثم تبتهج نفسي . . أشعر بفرحة عارمة وكأني أريد أن أطير . . أشعر بالرضاء . . بالسلامة . . بالطمأنينة . . وفجأة . . فجأة ينطفىء النور تماماً مثلما تحرك أصابعك مفتاح النور ، فتعود العتمة ثانية . . وبعدها أشعر بصداع حاد أفيق منه ، وكأن التجربة التي مررت بها كانت حلماً . . في مرات كنت أرى الأشياء أصغر من حجمها الطبيعي ، أحياناً أكبر من حجمها . . أحياناً كنت أراها قريبة ، وأحياناً بعيدة . . كانت الأصوات أحياناً تبدو وكأن مصدرها ملاصق لأذني ، وأحياناً أخرى كانت وكأنها تأتي عبر وادٍ سحيق . .

وبدلاً من حالة الابتهاج ، كانت تعتريني حالة شديدة من الكآبة مع تمنٍ مخلص للموت . . ولكن في كل المرات كانت الحالة تبدأ بتلك الرائحة الغريبة . .

* * *

يقول شارحاً النوبات التي تعاوده من حينٍ لآخر : في كل مرة تكون البداية مفاجئة . . إحساس حاد بالقلق . . بالخوف . . بل بالذعر لكي أكون دقيقاً . . مع رغبة في التبول كل خمس دقائق . . ثم يندلع بركان الأفكار في رأسي . . وتعبير البركان هو أدق وصف لتلك الأفكار المتلاحقة التي تنتشر في كل ذرة من مخي . . أو كالقنبلة التي تنفجر فتنطلق شظاياها المحمومة في كل الاتجاهات . . وتكون الأفكار على هيئة وساوس من كل نوع . . وأخطرها

الوسواس الذي يشككني في وجودي وفي وجود كل شيء . . وفجأة أيضاً يهدأ البركان ويبتلع كل ما قـذف به ، ويصبـح السطح هـادئاً تماماً . .

* * *

تقول الأم :

منعوا إبني من المدرسة حتى أعالجـه من حالـة السرحان التي لا تفـارقه . . إنها لا تفـارقه أيضـاً في البيت . . ولا أعتقد أنها حـالـة سرحان . . إنه يكون في غير وعيه . . إنه يغيب عنا تماماً دون أن يقع عـلى الأرض . . تختلج رمـوش عينيـه فقط . . ثم يفيق ولا يـدري أين كان !!

* * *

تقول الأم في وصف حالة ابنتها إبنة العشرين عاماً :

فجأة وبدون مقدمات تنذر بما سوف يجيء ، والذي يجيء كـل مـرة بنفس الصورة. فجأة تصرخ كمن مسته النار . . النار وحـدها التي تحـرك حنجرة إنسـان إلى أقصى مداهـا لتخرج أعـلى درجة من الصراخ . . ثم تهـوي على الأرض . . في أي مكـان . . ويتخشب الجسد لمدة دقيقة أو أقل مع توقف في التنفس يلون الوجه والأطراف بشبـه زرقـة . . ثم تختلج كل عضلة في جسـدها في حـالة تشنـج تستمر دقيقة أو أقل ، تنتهي بأن تعض لسانها أو تقذف بولاً . . ثم تـروح في غيبـوبـة تمتـد إلى عشر دقـائق تفيق بعـدهـا مـدهـوشـة مذهولة . . تظل بعدها تعاني من الصداع المؤلم لساعات . .

* * *

تقول الأم :

فجأة يصرخ إبني البالغ من العمر ست سنوات ، وينحني ممسكاً بطنه ثم يتلوى . . وفجأة أيضاً ينتهي كل شيء ويعود إلى حالته الطبيعية ، واحترنا في هذا المغص المفاجىء والذي لا يستمر إلا دقيقة واحدة . . بعد زيارة كل هؤلاء الأطباء وإجراء كل هذه الأبحاث لم يبق إلا الذهاب إلى العرافين . .

* * *

كانت هذه ، عزيزي القارىء ، صور مختلفة لمرض الصرع . . ومن حقك الآن أن تعرف ما هو هذا المرض ؟! .

مخ الإنسان يولّد كهرباء . . أو بمعنى أدق تفاعلات كيميائية يصدر عنها تيارات كهربائية تسير في الخلايا العصبية . . تسير وفق خريطة ثابتة ومسارات محددة . . والصرع ببساطة شديدة هو خلل في أحد هذه المسارات ، مما يؤدي إلى اضطراب مسار الشحنة الكهربائية فتنطلق بشكل عشوائي يؤدي إلى أحد الأعراض أو المظاهر السابق ذكرها . .

الصرع إذن هو « لخبطة » في كهرباء المخ . . ولكنها لخبطة أو عدم اتزان مؤقت يعود المخ بعدها ليعمل بالشكل الطبيعي . . فالصرع يأتي في صورة نوبات يعود بعدها الإنسان وكأن لم يكن به شيء غير طبيعي . . ويظل طبيعياً تماماً بين النوبات . . وهذا يوضح أن الصرع ليس حالة خطيرة كما يعتقد معظم الناس . . بل هو أبسط الحالات ، والتي أصبح لها الآن عشرات الأدوية التي تتحكم في الأدوار ، وتمنع حدوثها تماماً ، بشرط هام وأساسي وهو : انتظام الإنسان في العلاج . . الانتظام والدقة يؤديان إلى

اختفاء النوبات تماماً . . وإذا اختفت النوبات لمدة عـامين أو ثـلاثة تخفض جرعة الدواء تدريجياً . .

ويمكن الكشف عن مكان البؤرة الصرعية وتحديد نـوع الصرع من طريق رسام المخ الكهربـائي وكما اتضـح من الحالات السـابقة شرحها ، فإن هناك أكثر من نوع من الصرع . .

فهناك الصرع النفسي الحركي ، وهو يأتي في صورة نوبـات من الاضـطراب النفسي تصاحبهـا حركـات معينة وربمـا يفقـد المـريض الوعي بعدها . .

وهنـاك النوبـات الصرعية الصغـرى وهي التي تصيب الأطفال عادة وتأتي في صورة نوبات صغيرة جداً يضطرب فيها وعي الطفـل دون أن يسقط على الأرض . وإذا كانت النـوبات كثـيرة ومتلاحقـة فإنها تؤثر على استيعاب الطفل . . وتعرضه للفشل الدراسي . .

وهنـاك أيضاً النـوبات الصرعيـة الكبرى . . وتبـدأ عـادة بـأن يشعـر المريض بـأن النوبـة على وشـك الحدوث فيشعـر بصـداع أو بطنين في أذنيه أو قد يشعـر بالقلق والكـآبة ثم يسقط المـريض على الأرض مع حدوث تشنجات لا تستمر أكثر من دقيقتين ويـدخل في إغماءة ثم يفيق بعد حوالي ربع ساعة . .

. . والصرع قد يصاحبه حالة نفسية تكون ملازمة للنوبـات : قبل أو أثناء أو بعدها مباشرة . . وقد تـظهر الحـالة النفسيـة بشكل مستمر بعد سنوات من بداية النوبات ، وتكون في صورة اكتئاب أو أعراض فصامية كالشك والإحساس بالاضطهاد . .

وقد يحدث تغيير في شخصية المريض على النحو الذي يتـطلب علاجاً لإيقاف حدوث النـوبات ، وكـذلك عـلاج للحالـة النفسية

المصـاحبة . . قـديماً ربمـا كان الصرع مشكلة . . أمـا الآن فهو من أبسط الحالات القابلة للتحسن ، وأيضـاً الشفاء الكـامل . . بشرط احترام العلاج . . أي الدقة والانتظام . .

الفصل الثالث عشر

مباريات سيكولوجية
حتى نتقي شر الآخرين!

« مباريات سيكولوجية » هو عنوان كتاب أصدرته مع الدكتـور حسين حمادي أستاذ إدارة الأعمال . . وفكـرة الكتاب نبعت أسـاساً من أن هناك نوعين من البشر : أشرار وأخيار وأن الإنسـان الطيب المسالم يفسد عليه حياته ذلك الإنسـان الشرير الـذي يتلذذ بتعذيب البشر وإصابتهم بالإحبـاط والاكتئاب . . وألفنـا هذا الكتـاب لهذا الإنسـان الطيب المسـالم واعتبرنـاه مثل التـطعيم الـذي يتحصن بـه الإنسان ضد غزو الميكروبات الشريرة . .

كان الكتاب بمثـابة نـوع من التوعيـة ، فقد كـانت رسالتـه على النحو التالي :

كيف تقـاوم الإنسـان الشريـر ؟ كيف تفسـد عليـه خـطـطه وألاعيبـه . . ؟ كيف تحمي نفسك من حـالة الإحبـاط التي يصيبـك بها . . ؟

وقصـدنا بـالإنسان الـطيب المسالم ، ذلـك الإنسـان الـواضـح الصريح المباشر ، الذي لا يلف ولا يدور . . ذلـك الإنسان الـذي يشعر أنه بخـير ، وأن الآخرين بخـير أيضاً . . ففلسفتـه في الحياة هي : أنا بخير ، وأنت بخـير . . أي أنه يـريد الأمـان والاستمتاع والسلام لنفسه ولـلآخرين . . يرى نفســه جديـراً بالخير والآخرين كذلك . .

أمـا الإنسـان الشريـر ففلسفتـه هي : أنــا بخـير وأنت لست

بخير . . فهو يرى نفسه مستحقاً لكل شيء وأهلاً لكل شيء . . أما الآخرون فهم أقل وأدنى ولهذا لا يستحقون شيئاً . . ومشكلته بدأت منذ طفولته . . فالأحاسيس التي تولدت في نفسه منذ الصغر هي أحاسيس الاضطهاد وعدم الثقة . . يشعر بالمرارة ويزداد غيظه إذا أجمع الناس أن فلاناً من الناس طيب أو عظيم أو ذكي ، بينما هو له رأي مخالف لهذا الإنسان . . فهو دائماً يقلل من قيمة الآخرين . . يسفه آراءهم . . ينتقدهم بشدة . .

إفتراض سوء النية هو السمة الغالبة لديه . . الشك والمناورات والتوقع السيىء . . أشياء تجدها غالبة على تفكيره .

وكما أوضحت لك في بعض فصول الكتاب الذي بين يديك ، أن الإنسان قد يمرض بفعل إنسان آخر . . إنسان يرى أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير . . ولهذا فهو ينفث سمومه في الآخرين . . هذه السموم تؤدي إلى القلق والاكتئاب ، وقرحة المعدة ، وارتفاع ضغط الدم والسكر . . إلخ .

هذا الإنسان يحاول أن يقول لك في كل مناسبة « أنت لست بخير » بالطبع لن يقولها بهذا الشكل اللفظي المباشر . . فهو بالقطع لا يجرؤ . . لأن الرد المباشر الذي سيصدر منك هو أن تقول له : « الحقيقة إنك إنسان مغرور ، واسمح لي أن أقول لك كمان إنك قليل الأدب . » .

إنما هذا الإنسان سوف يحاورك . . يحاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك . . حتى ترفع الراية في النهاية وتستسلم وتقول حقي برقبتي . .

أي سوف يلعب معك مباراة تكون فيها أنت الخاسر . .

والمكسب سيكون له بالطبع وهو أنه بخير وأنت لست بخير . . مثل هذه المباريات يُطلق عليها المباريات «السيكولوجية» . . مباريات لها ظاهر إجتماعي بريء ولكنها تحوي في داخلها شيئاً أقرب إلى السم الاجتماعي . .

البداية هي أن تعرف جيداً هذه المباريات وبالتالي تفسد الخطة على لاعب المباراة . . فيشعر هو بالحسرة وخيبة الأمل بدلاً منك ، وذلك لأنك فهمت سر اللعبة . . اللعبة « غير النظيفة » . .

وإليك بعض هذه المباريات لتفهم سر اللعبة :

● مباراة (أيوه . . لكن)

يبدأ اللاعب الماكر مباراة (أيوه . . لكن) عادة بتوفير حافز للآخرين بأن يوهمهم بأنه في ورطة ، وأنه يطلب مساعدتهم . . ومتى بدأوا في عرض الحلول يبدأ هو في تكسير الحل واحداً وراء الآخر ، ويتركهم مستنفرين . . وبالتالي يحصل هو على المكسب الذي يريده وهو أنهم ليسوا بخير . .

أنت : صباح الخير . .

هو : خير . . ولو أنه ما بقاش فيها خير . .

أنت (بحسن نية) : ليه كفى الله الشر ؟! . .

هو : فيه غيره . . رئيسي في العمل اللي قاعد في الأوضة اللي عليها اللمبة الحمرة يا سيدي . .

أنت : ما له . . ده راجل طيب . . ضايقك في حاجة ؟؟ .

هو : أيوه . . هو جايز طيب . . لكن اللي بنشوفه منه مش

طيب . . مش عارف أتفاهم معاه ولا حتى عارف إزاي أخليه يسمعني . .

أنت : طيب ليه ما قلتلوش إنك عايز تتكلم معاه وتحلوا المشكلة . .

هو : أيوه . . أنا أقدر أعمل كده صحيح . . لكن ده مشغول دائماً وزي ما انت شايف . . اللمبة الحمرة . .

أنت : طيب ليه ما تروحلوش النهارده وتقول له إنك عايز تقعد معاه شويه . . خذ منه ميعاد . .

هو : أيوه . . أنا ممكن أدخل له . . لكن حلاقيه لابس النظارة وقاعد يقلب في الأوراق ويتكلم في التليفون وقاعد مع العملاء ومشغل تكييف الهوا . . تفتكر حا يهتم بأنه يتكلم معايا مش بقول لك ما فيش فايده . . ده أنا أسهل عليَّ آخذ ميعاد من الوزير من أني آخذ ميعاد معاه . .

أنت : يا راجل ده ابن حلال زيك . . تحب أدخل معاك له وأكلمهولك وتيجوا تشربوا فنجان قهوة عندي في مكتبي وتحلوا المشكلة . . ؟.

هو : أيوه . . أنا أقدر أدخل معاك وحايسلم علينا وحا يبقى ظريف . . لكن حيقول عني بعد كده إني باشهر بيه في حتته . . وإنت عارف بقى اللي على راسه بطحة يعمل إيه . . مش قلت لك ما فيش فايده . .

أنت : طيب يعوض عليك . . سلامو عليكم .

طبعاً مناقشة ترفع ضغط الدم مائة درجة . .

اللاعب الماكر هنا يحفزك ويطلب رأيك ويستمع بإنصات . .

ويقـول لك في البـداية أيـوه . . بمعنى « براڤـو » . . كلام مـظبوط . . وهذا هو الطعم الذي يصطادك به . . ثم . . يبدأ في بث السم . . فيقول لك . . ولكن . . « ولكن » هنا معناها : كلام مظبوط بس يا خسارة لا يصلح أو عيوبه كذا وكذا . . ثم يعيـد سؤالك وسؤال غـيرك . . وهكذا حتى تستنفـد وتفرغ جعبتـك أو جعبتهم من كـل الحلول . . ثم ينزل هو بالحل الذي يراه أفضل الحلول . .

* * *

● **مباراة (أديني قفشتـك)**

ينتـظر لاعب مبـاراة (**أديني قفشتك**) شخصـاً آخـر يقـع في خطأ ، عندئذٍ يهجم عليه كثعبان (الكوبرا) ويطلق سمـومه ليجعله يعاني من الشعور بالذنب وبأنه ليس بخير . . وبهذا يحصل اللاعب على الإشباع الـذي يريـده بأن أثبت لنفسـه أنه بخـير وأن الآخرين ليسوا بخير . .

قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر في المدرسـة مثـلاً ، فيترك الـلاعب الصغير نقـوده أو كراسـة واجباتـه أو أدواتـه الرياضيـة متاحـة ، وبمجرد أن يقـترب منها تلميـذ زميله ويتفحصها بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويتهمه بالتلبس بالسرقة . . أحد المديرين الذي كـان يلعب هذه المبـاراة كان يُمـارس لعبته عـلى صورتين : واحدة مخففة والثـانية عنيفـة . وفي الحالـة المخففة كـان يعـطي تعليمات غـير واضحة لمـرؤوسه ، ثم يصـطاد المرؤوس بعـد ذلك ويتهمه بـأنه لا يفهم ، وأنـه قفشه ، متلبسـاً بعدم الفهم . . وحين كان يلعبها بشكل عنيف ، كان يرعب مرؤوسه بصوته العالي في إعطاء التعليمات . . ثم ينقض على المرؤوس بعـد ذلك ويثبت له أنه لم يفهم ما أمره به ويهدده بالطرد .

حذار من هذا اللاعب الخبيث . . فهو دائماً يورط من حواليه ويسهل لهم الوقوع في الخطأ بل ويزينه لهم في البداية فهذا هو أسلوبه لكي يعلن على الملأ . . أنه بخير وأنك لست بخير . . يتمنى أن يمسك زلة لكل من يعملون معه لكي يضمن سيطرته الدائمة عليهم . . بالطبع يضايقه كثيراً أن يعمل معه إنسان حريص لا يخطىء لأنه بذلك ينزع عنه أهم أسلحته وهو أن يكشف الناس ويعريهم .

* * *

● **مباراة الاغتصاب :**

في هذه المباراة يقوم اللاعب بتوفير حوافز للآخرين وعندما يلتقط الآخرون الطعم ينقض عليهم ليثبت أنهم حاولوا الاعتداء عليه بشكل أو بآخر . .

الأصل في هذه المباراة أنها تصدر عن لاعبة تغري الرجال بأنها متاحة لهم جنسياً . . وحينما يحاول أحد أن يستفيد مما تعرضه ويقترب منها فإنها تغير فجأة سلوكها ، وتتهمه بقلة الأدب والوقاحة وسوء الخلق ، وبأنه يسعى إلى اغتصابها . . وتنتهي بالعبارة الشائعة : « أنت فاكرني إيه »؟؟ .

هذه الشخصية النسائية تُعرف باسم « الشخصية الهستيرية » والحكاية لها جذور نفسية . . فأساساً صاحبة هذه الشخصية تُعاني من البرود الجنسي ولهذا فإن لديها إقتناعاً داخلياً مؤداه أنها غير جذابة بالنسبة للرجال ، لأنها لا تستطيع أن تعطيهم الإحساس الحقيقي بالمتعة الجسدية ، ولهذا فهي تريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة وهي أيضاً تشعر بالنقص إزاء النساء الأُخريات ولهذا فهي تريد أن تسرق الكاميرا ، وتكون محور اهتمام كل الرجال ، وهكذا

فإنها تبالغ في مظهرها وزينتها وطريقة كلامها ، كما تعطي إيحاءات لفظية وغير لفظية ، تشجع إحدى الضحايا للاقتراب منها ، وحين يقع المسكين فإنها ترفع صوتها عالياً لتعلن على الناس أنها مرغوبة ومطلوبة وكأنها تقول : إشهدوا أيها الناس إنني مرغوبة إنني جذابة . . والدليل : هذا الرجل الذي حاول أن يغتصبني .

الحديث الرئيسي عندها دائماً أن فلانة تعرف فلاناً . . فلاناً يخون زوجته . . فلانة تخون زوجها . . فلانة أخلاقها سيئة . . فلاناً سافل . . وهكذا .

والسبب غيرتها من كل النساء وحقدها على كل الرجال الذين لو عرفوا حقيقة برودها الجنسي فسوف يهربون منها . . ولهذا يجب أن تذبحهم جميعاً . . يجب أن تطعنهم في الشيء الذي لا تستطيع أن تفعله .

. . إننا نحذرك بشدة من هذه الشخصية . . فهي تجر المتاعب على كل من يتعامل معها . . إذا كنت رجلاً فلا تصدق إشاراتها فهي تريد أن تصطادك لتفضحك بعد ذلك . . وإذا كنت امرأة فابتعدي عن طريقها لأنك لن تسلمي من لسانها . .

. . المسكين هو الذي يصبح زوجاً لها . .

* * *

● مباراة الضجيج :

تبدأ مباراة الضجيج بأن يوجه أحد الأطراف الاتهام إلى الطرف الآخر . . فيرد هذا الطرف باتهام مضاد .

وهكذا تستمر الاتهامات والاتهامات المضادة حتى يتم الاستياء

الكامل وينسحب كل من الطرفين في حالة إجهاد جسدي ونفسي ..

الزوج (يدخل المنزل واضعاً سحابة من الغضب على وجهه) : الساعة ثلاثة والأكل لسه ما خلصش . أمال كنتي بتعملي إيه .

الزوجة : وانت إيه اللي أخرك للساعة ثلاثة .. ما كلتش سندوتش بره ليه ..؟ .

الزوج : أنا متجوز علشان آكل في بيتي مش علشان آكل سندوتش .. إنتي المفروض تكوني عارفة كده كويس .

الزوجة : والله بقى هاتلك طباخ خصوصي يستناك أول ما توصل علشان يقدم لك الأكل ..

الزوج : أنا ما أجبش طباخ .. إنتي اللي مفروض تطبخي ، وأنا قلت لك بلاش موضوع شغلك كل يوم ده ، واقعدي في البيت ما سمعتيش كلامي .

الزوجة : مال شغلي ومال الطبيخ هو انت عايزني أقعد في البيت علشان أشتغل طباخة لسيادتك ؟؟ .

الزوج : وماله لما تشتغلي طباخة في بيتك مش أحسن ما انتي رايحة جاية وقاعدة تشتغلي تريكو طول النهار في الشغل وتدردشي مع اللي حواليكي ؟

الزوجة : وهو انتو يعني ما بتقعدوش طول النهار تشربوا قهوة وشاي وتقروا جرايد .. ما ترجع تطبخ انت ..

الزوج : لأ .. دا انتي زودتيها قوي .. ما تخلنيش أحلف يمين ما أوديكي الشغل تاني .

الـزوجة : ده أنـا اللي حـاحلف مـا أنـا قـاعـدالـك في البيت تاني . . أنا حاروح عند ماما .

الزوج : مع ألف سلامة والقلب داعي لك . .

ثم يعطي كل منهما ظهره لـلآخر . . تـدخل هي حجـرة النوم ويدخل هو ليستلقي في الصالـون . . ثم تمـر ساعتـان . . ينام كـل منهما منفرداً . . ثم يستيقظ هو من النوم ويـدخل إلى المـطبخ ليعـد فنجان شاي بنفسه ثم نسمعه يصيح :

الـزوج : إنتي يا ست هـانم يا لـلي راقده جـوه . . البيت مـا فيهوش شاي . . ولا حتى بن . . وعاملة نفسك ست بيت .

الزوجة : لما انت عارف من امبارح إن البيت ما فيهوش شاي ولا بن مـا جبتش ليه وانت جـاي ؟ . . ولاّ بس شخط ونـطر عـلى الفاضي .

الـزوج : إنتي المفروض الـلي بتجيبي التموين وعـارفه الشـاي والبن بيخلصوا إمتى . .

وهكذا تستمر القصة مرة أخرى .

والواقع أن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة يوميـاً ومع ذلـك لا ينفصلان حيث إنهما يشتركان في هوايتهما المفضلة . . لعب مباراة الضجيج .

عـلى أن هناك نسخـة معدلـة من مبـاراة الضجيـج لا تنـطوي بالضرورة عـلى اثنـين يتهم كل منهـما الاخر . . فقـد تلعب مبـاراة الضجيـج بـأسلوب هجـوم دفـاع بـدلاً من أسلوب هجـوم هجـوم السـابق بيانـه ، وفي حالـة لعب مباراة الضجيـج بـأسلوب هجـوم

دفـاع ، يقوم الشخص الأول بـالهجوم ويقتصر الثـاني على الـدفـاع فقط ومحاولة دفع التهمة عن نفسه .

* * *

مباراة (لولاك . . . لكـانت الحياة أفضل)

واحـدة من المباريـات التي يستخـدمهـا الـلاعب ليتخلص من مشاعر سلبية لديه ، بأن يلقي المسؤولية على آخرين ، أو على أشياء خـارجية ويحصـل اللاعب عـلى مكسبه بـالإشباع الـذي يجنيـه بـأن أسقط عن نفسه المسؤولية ، فهو يبحث عن « شماعـة » يعلق عليها أخطاءه أو تقصيره .

بعض الأزواج والزوجات يلعب هذه المباراة ويتهم الآخر بأنـه هو السبب في عدم تحقيقه لأحلامه .

* * *

● مباراة (وقعت يـا جميل)

تـلعب مـبـــاراة (وقعـت يـــا جميـــل) بـــأن يـقـــوم اللاعب بـوضع (طعم) أو حـافز للشخص الآخـر . . وحينما يلتقط الآخـر الـطعم يقفل المصيـدة عليه . . وعـادة ما يكـون الـطعم عن وعـد كاذب .

المـدير : أنـا شايف إنـك مشغـول وقـدامـك أوراق كتـير . . الحقيقة كان عندي مهمة بسيطة عايز أكلفك بيهـا لكن ما دام انت مشغول أشوف حد فاضي ،وانت يمكن ما تحبش السفر للخارج .

المرؤوس (يزيح الأوراق من أمامـه وينهض قائـلاً) : صحيح أنـا عنـدي شغـل كتـير ، لكن ممكن أكمله في البيت . . هـوه إيـه الموضوع اللي حضرتك عايزني فيه . . ؟

المدير : فيه تقرير بسيط مطلوب إعداده علشان حا يتبعت لمؤتمر الأوبك الجاي . . يعني التقرير على خمستاشر صفحة غير شوية ملاحق .

المرؤوس : أنا مستعد أعمله يا فندم . . مش خمستاشر صفحة بس . . بسيطة . . أنا موافق .

المدير : طيب مدام موافق بقى ، أنا حابلغ رئيس مجلس الإدارة إنك ها تعمل التقرير . . آه . . نسيت أقول لك إن ملاحق التقرير حاتبقى عبارة عن ٢٧ جدول إنت اللي حاتجمع بياناتهم بنفسك ، علشان كده أنا حابعتك الصحراء الشرقية علشان تجري مقابلات مع عمال التنقيب . . وبالمرة تبقى تطلع بعد كده على الواحات تجيب بيانات المياه الجوفية .

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع « الطعم » لمرؤوسه في شكل حوافز للسفر إلى الخارج ، وبأنه يمكن أن يعهد بهذه المهمة لشخص آخر ، وحينما ابتلع المرؤوس الطعم وقع في المصيدة وأقفلت عليه ، وإذا حاول أن يتخلص يمكن أن يتهمه رئيسه بأنه لا يتحمل المسؤولية وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى .

* * *

● **مباراة (إيه ده . . ليه كده ؟؟)**

اللاعب في هذه المباراة يأخذ دور الظالم الذي يهمل كافة الجوانب الإيجابية للشخص الذي يتعامل معه ، ويركز فقط على أي سلبيات حتى ولو كانت تافهة لا تذكر .

مثال ذلك ما حدث من مدير مع أحد معاونيه الذي جاءه بالتقرير الذي كتبه عن المشروع الجديد . . نظر المدير إلى التقرير

ثم تصفحه وقال : « إيه ده . . صفحة ١٧ مش واخدة رقم مسلسل ليه . . ؟ والكلمة اللي في آخر صفحة ٤٣ مش باينة كده ليه . . إشمعنى لون الجلدة بني يعني ما تبقاش ليه أسود أو أخضر . . هه . . وما حطيتش ليه التاريخ في أول صفحة . . ليه كده . . الواحد مش لازم يعتني بشغله ولا إيه !! ولم يذكر المدير أي شيء عن نقاط القوة في التقرير أو المجهود الذي بذله الموظف في إعداده .

. . ومباراة (إيه ده . . ليه كده . .) قد تُلعب بشكلٍ مخفف قليلاً بأن تذكر بعض الحسنات للشيء أو للشخص ثم يعقبها ما يفسد كل شيء في نهاية العبارة . . تُسمى هذه العبارة (ماشي . . بس يا خسارة) .

مباراة (ماشي . . بس يا خسارة) يمكن أن تلعبها فتاة مع صديقة لها تسألها : .

ـ ما رأيكِ في الفستان الذي أرتديه ؟؟

وهنا تجيب اللاعبة :

ـ الفستان آخر موضة . . بس يا خسارة . . مش مناسب لشخصيتك .

وقد يلعبها الزوج حينما يقول للزوجة :

ـ أنا صحيح كنت عايز آكل ملوخية النهارده بس ليه الصلصة كتير .

ـ الغدا كله جميل النهارده . . بس الملح كتير . .

● **أدعوك : أنت وهو . . إلى . . الشجار**

ليس بمستغرب أن نلاحظ في الحياة اليومية نوعاً من البشر يلعب مباراة تنتهي عادة إلى تصعيد المواقف بين أفراد آخرين وتدمير العلاقات بينهم .

. . محسن وسميرة زملاء في العمل . . وقد دعت الظروف في الشركة أن يستمر العمل إلى ساعات متأخرة لمدة ثلاثة أيام كل أسبوع . . وفي إحدى الأمسيات أخذت سميرة تفكر بصوت مرتفع عن الإجهاد الذي حل بها من كثرة العمل . . وهنا التقط محسن الخط من سميرة ، في عملية التسخين :

محسن : أنا مش فاهم اللي بيحصل في الشركة دي يعني هو كل شويه ننزنق في ساعات عمل إضافية والبهوات اللي في الأقسام التانية يناموا .

سميرة : صحيح الواحدة منا ما اعرفش ازاي بتوافق على إنها تشتغل طول النهار كده زي ما أكون مربوطة في طاحونة .

محسن : أنا مش فاهم إنتي ازاي ساكتة لغاية دلوقتي على الحكاية دي . . طيب أنا راجل وأقدر أستحمل . . لكن إنتي معقول تشتغلي كل المدة دي وحتى رئيس مجلس الإدارة مش داري بيكي ، وفي الأخر يقولوا الستات عماله تشتغل تريكو طول النهار في الشركة .

وهكذا يستمر محسن في عملية التسخين إلى أن تقترب سميرة من حالة الانفجار . . سميرة تبتلع الطعم وتنطلق إلى غرفة رئيس مجلس الإدارة لتنفجر في وجهه بالشكوى من السياسة الظالمة . .

وأثناء عملية الإنفجار تفقد سميرة قدرتها على التحكم في ألفاظها لينتهي الموقف إلى انفجار مقابل من رئيس مجلس الإدارة ينقلها بالتالي إلى خارج غرفته . .

ولم تفق سميرة إلا وهي تغادر غرفة رئيس مجلس الإدارة . . وتسمعه يقول :

ـ صحيح إنتي ما تستاهليش . . أنا الحق عليَّ اللي كنت بافكر في مكافأتك . . ومن كام يوم كنت لسه باقول لزميلك محسن إني سوف آمر بصرف مكافأة لكِ وإن الدور قرب عليكي للترقية .

* * *

● مباراة (قاعة المحاكمة)

القاضي في هذه المباراة هو المجني عليه وقد تكون أنت هذا القاضي حين يطلب شخصان أن تقوم بالتحكيم بينهما لنزاع نشأ بينهما . . وهما بذلك يجران قدمك لكي تكون طرفاً في المباراة . . وسوف تتطلع بحسن نية وبدافع الخير إلى أن تتبنى المشكلة أو القضية . . وسوف تستمع إلى كلام الطرفين وتحاول أن تكون حيادياً . . وتقول كلمة الحق ، وتصدر حكمك بأن أحد الطرفين مخطىء والطرف الآخر على حق .

بعد ذلك ستفاجأ بأن كلا طرفي النزاع قد ضربا بقرارك وحكمك عرض الحائط ، وسوف تجد أن الطرف الذي نصرته يقول لك :

ـ في الحقيقة أنا أعدت النظر في الموضوع ولقيت نفسي كنت

مزودها شويـه ، وإنه (أي الطرف الثاني) معه بعض الحق .

سوف تجد أنهما أصبحا أصدقاء وأصبحت أنت الطرف المكـروه في اللعبة وأنهما اتفقا معاً على أنك ظالم ، وأنهما لن يحاولا الاستعانـة بـك مرة أخـرى . . وهذا معنـاه أنهما لم يكونـا في حاجـة إلى قاضٍ بقدر حاجتهما إلى شخص يتفقان عليه ، ويتقاربان على حسابه بـأن يتخذا موقفاً موحداً ضده .

* * *

● **مباراة (مش بالذمة دي مصيبة . .)**

يتقابل إثنان من الأصدقاء أو الزمـلاء أو المعارف ويبـدأ الحوار المعتاد بالتحية ثم تبدأ المباراة :

الأول : والله يـا أخي إنت كنت على بـالي امبارح وكـان نفسي أتصل بيك بأي شكل . . لكـن إنت عارف بقى التليفون عندنا ما بينطقش .

الثـاني : أسكت يـا أخي مــا تجبليش سـيرتــه أحسن بتجيلي حساسية لما باسمع سيرة التليفون .

الأول : عنـدك حق يـا أخي . . تصـور شهـرين مـا فيهـوش حرارة .

الثـاني : شهـرين يـا عم . . ده أنـا بقى لي سنــة كـاملة مـــا استعملتش التليفون أكثر من ستة أيام . . وإيـه . . باعتيـلي فاتـورة بمكالمات زيادة .

الأول : ده أنـا رحت المصلحة قالوا لي أصـبر شـويـه علشـان ماسورة الميه ضربت وغرقت الكابل .

الثاني : يا عم مـا تجيبش سيرة الميـه . . ده أنا مـا باشـوفهاش دلوقت . . والله وحشاني أيام زمان ما كنت بافتح الحنفية وتنزل منها الميه . . دلوقتي يا سيدي بنستعمل الجرادل في الدور الأول . .

الأول : ده أنا إلكام يوم اللي فاتوا الميـه بتنزل معـاها حـاجات حمره وخضره وما بقيتش عارف إمتى السمك حا ينزل مع الميه .

الثاني: دي عاملة زي مية المجاري .

الأول : لأ دي المجـاري حكايتهـا حكـايـة معـانـا . . تصـور بنلبس أكيـاس نايلون أول مـا نوصـل علشـان نعـدي بيهـا لغـايـة البيت .

الثاني : وتلاقوها فين أكياس النـايلون دي يا اخـويا ده إحنـا دورنـا على أكيـاس نايلون في السـوق علشان نحط فيهـا اللحمة في الثلاجة ما لقيناش أبداً . . خفوها تجار السوق السوده .

الأول : هما بيغلبوا . . شوف عملوا إيه في السجائر ؟! .

الثاني : . . . .
الأول : . . . .

وهكذا يستمر الحوار . . مصيبة قصاد مصيبة . . واحـد يطلع مصيبـة . . والثاني يحـطلك مصيبة أكـبر . . ثم ينتهي الحـوار عـلى نحو . .

الثـاني : إلا قول لي بـالمناسبـة . . إنت كنت عايـز تتصل بيـه ليه . . خير إن شاء الله .

الأول : هي عـاد فيها خـير . . والله ما أنـا فاكـر يـا أخي . . مش بالذمة دي مصيبة .

الثاني : فعلاً يا أخي . . سلامو عليكم . . خلينا نشوفك .

ثم يسير كل منهما وقد اسودت الحياة في وجهيهما لتبدأ دوامة مأساوية جديدة مع لقاء آخر لكل منهما مع صديق أو زميل أو معرفة جديدة .

هذه المباراة مدمرة ، ولا تجعل أحداً يستدرجك فيها ، فهي تجمع عندك كل المشاعر السلبية التي تستنزف قدراتك وتهبط بحالتك المعنوية .

كانت هذه بعض المباريات التي عرضناها في كتاب مباريات سيكولوجية . . وعلى حد قول الدكتور حسين حمادي شريكي في الكتاب : إن هذه المباريات لا بد أن تكون شائعة . . وأن يعرفها الجميع حتى يكف لاعبو المباريات عن لعبها . . كل مباراة لها مباراة مضادة يستطيع أن يستعملها الإنسان النظيف ليحمي نفسه من سموم بعض البشر .

. . والسؤال الآن : هل يستطيع الإنسان أن يتخلص من شروره . . ؟هل يستطيع أن يعيش في خير ومحبة مع أخيه الإنسان .. ؟هل يستطيع لاعب المباريات أن يقلع عن فلسفته أنه بخير ، وأن الآخرين ليسوا بخير . . ؟ هل يمكن أن يختفي لاعبو المباريات من الوجود . . ؟ .

. . في تصوري أن هذا مستحيل . . مثلما هو مستحيل أن يختفي المرض من الوجود . . ينصح الأطباء في إيجاد علاج لبعض الأمراض . . وينصحون في إيجاد أسلوب وقائي من بعض الأمراض . . وينصحون في القضاء على بعض الأمراض . ولكن تظهر أمراض أخرى جديدة . . حتى الميكروبات تكتسب مناعة

ضد المضادات الحيوية . . ويظهر مضاد حيوي جيد ينجح لفترة ما ، ثم يفقد فاعليته إلى أن يخترع مضاد جديد . . وهكذا .

وما زال الإنسان حتى هذه اللحظة يكتب الشعر ، ويحنو على قطة جريحة ، وتدمع عيناه من أجل فقد إنسان عزيز . . ما زال نفس هذا الإنسان يخترع أسلحة الدمار ، ويحتل أرضاً غير أرضه ليسرقها ويمسك بالمدفع ليقتل إنساناً ليس له به صلة . . إنه نفس الإنسان الذي يحنو على القطة الجريحة هو ذاته الذي يمسك بالمدفع ليحصد أرواحاً بريئة بينها أطفال وعجائز ومرضى .

* * *

القصة تقول : إن قابيل قتل هابيل . . وظل قابيل رمزاً للشر والأنانية والحقد ، وهابيل رمزاً للخير والمسالمة والمحبة . . من يدري . . ؟ . . لعل قابيل كان أسبق فقتل قبل أن يُقتل !! لعله قتل دفاعاً عن النفس !! ربما كان أول مريض عقلي على الأرض ، فأصابه مرض الاضطهاد وظن أن هابيل يتربص به ليقتله فسارع إلى قتله !! أو لعله أراد الانتحار فقتل أعز الناس عليه . . شقيقه . . لأنه ربما لم يكن يعرف في ذلك الوقت كيف يقتل نفسه . . فأصاب نفسه المجسدة أمامه في صورة شقيقه . .

وإذا قلنا إن الشر استولى على قلب قابيل ودفعه إلى قتل شقيقه . . فيكون السؤال : ومن أين جاءه الشر ؟ كيف سيطر الشر على قلبه ؟ هل ورثه . . ؟ ورثه من أبيه !! . . إن آدم هو أبوه المباشر . . فهل معنى هذا أن خلية الشر الأولى خُلقت في آدم وأورثها لقابيل . ؟ أم أن الخلية الأولى خُلقت في قابيل . ؟ إن الأمر لا يخرج عن أحد الأمرين : إما أن قابيل ورث خلية الشر من

آدم ، وإما أنها خُلقت فيه مباشرة . . فعلى قدر خيالي لم تكن الظروف البيئية وقتها باعثة على توليد الشر في أي نفس . . فالأرض كانت واسعة وبكراً . . كانت متسعة لهابيل وقابيل . . وأتصور أن احتياج كل منهما للآخر في هذا الوقت كان أقوى من أي غيرة أو طمع .

بلغة القانون فإن قابيل يُسمى الجاني وهابيل هو الضحية . ولكن الطب النفسي له لغة مختلفة . فالقتيل قد يكون الجاني . . أي هو الباعث على الجريمة . . فهو قتيل وباعث أو محرض على القتل . . لعله استفز قابيل إلى حد دفع قابيل إلى قتله . .

ربما كان هابيل هو أول لاعب مباراة في التاريخ . . ولاعب المباراة إنسان قادر على الاستفزاز والإغاظة . . إنه يرفع دم ضحية المباراة . . وإذا أعدت قراءة المباريات مرة أخرى ، فإنك سوف تشعر **بالغيظ** تجاه لاعب المباراة الخبيث ، وربما تتمنى شعورياً أو لاشعورياً لو أن ربنا (قصف) عمره .

ولو كان (قصف العمر) بالتمني لما بقي إنسان على وجه الأرض . . ولهذا يعيش الشر حتى آخر لحظة . . وسوف يعيش حتى آخر لحظة في عمر الأرض . .

الفصل الرابع عشر

لحظة اتخاذ قرار

لماذا قرر إنهاء حياته!

كتب يقول لها :

أيقنت أن حياتي بدونكِ لا معنى لها . . لقد عشت حياتي كلها أبحث عن معنى لـوجودي . . معنى لـذاتي . . معنى لكل شيء من حولي كالأرض والسماء والإنسان . . وحين تيقنت . . بعثت الروح في جسدي .

كـان هذا هـو يوم مـولدي الحقيقي . . قبلهـا كنت ميتـاً لأنني كنت أجهـل المعنى . . وكان هـذا أيضـاً يـوم ميـلاد كـل شيء من حولي . . الشجرة والثمرة والطين والرياح . . حتى الأشيـاء الضارة في الكون ، أصبحت ذات معنى عندي . . ومنذ ذلك الحين أصبح هنـاك معنى عنـدي لكـل مـا يصـدر عن الإنسـان : الشعـر . . الموسيقى . . العلم .

وحـين التقيت بـك يـا حبيبتي أدركت معنى سما فـوق كـل المعـاني . . أدركت مـعنى الحـب . . وإذا الحب ذاتـه هـو المـعنى المختفي وراء كـل شيء في الكـون ، وإذا الحب ذاتـه هـو المعنى المختفي وراء الكـون ذاته ، فمن حب إنسـان لإنسان تتخلق ثمـرة الكون . . وحين يعمر الكون يكون لوجوده معنى . . ولهذا قـررت يا حبيبتي أن نستمر معـاً . . سأتنـازل عن كل شيء . . سأضحي بكل شيء . . سأتـرك لهم كل شيء . . لا شيء يهمني إلا أن أرتبط

بك . . رباطاً مقدساً مدى الحياة

* * *

كتب في خطاب تركه لأحبائه :

أصبحت عبئاً عليكم . . تسببت في كثيرٍ من المتاعب لكم . . لم يعد لوجودي أي قيمة . . بل في وجودي نقمة . .

لقد أصبحت كالحيوان الضال الذي يحمل المرض إلى كل مكان يحل به . . أصبحت الحياة عبئاً ثقيلاً لا أقوى على حمله . . ولهذا قررت أن أنهي حياتي . . سامحوني فهذه آخر مرة أسبب لكم ألماً . .

* * *

كتبت تقول له :

أعرف أن كلماتي ستؤلمك . . ولكن ألمي أعظم وأفدح . . لقد قررت أن أنهي ارتباطنا . . ستتألم من أجل فناء حبنا . . ولكنني أتألم لأنني أنا ذاتي قد فنيت . . لأني أصبحت عاجزة . . مشلولة . . إنسانة بلا إرادة . . لا أستطيع أن أنقل قدمي إلى الأمام . . وإن دفعني أحد لمساعدتي ، سقطت حتى وإن كانت دفعة رقيقة حانية ، من أجل إنقاذي من نفسي . . بعد طول عناء وجدتك واقتنعت . .

لعلك تعرف أن عمري الآن اقترب من الثلاثين . . وطيلة عشر سنوات سابقة على معرفتك وأنا عاجزة عن اتخاذ قرار في هذا الأمر . . كل من تقدم لي رفضته . . بل في البداية كان رفضاً

قاطعاً دون أن أعطي لنفسي فرصة . . ثم بدأتُ ألين وأقبل مجرد مناقشة الأمر الذي كان ينتهي دائماً بالرفض . ثم بدأتُ ألين أكثر ، وأعطي لنفسي فرصة التعارف . . والنهاية أيضاً كانت معروفة ، وكنت أعد نفسي لها من البداية . . قرار الرفض . .

حتى وجدتك واقتنعت . . ومضى عام وأنا أُقاوم وأُجاهد رغبتي في الهروب . . في كل مرة كنت أعود فيها بعد لقائك أُناقش الأمر من أوله مع نفسي . . وأتخذ قراراً بأن أنهي العلاقة . . ثم أعود عن قراري . . حتى تعبت . . أرهقت . . يئست . . ولا أستطيع الاستمرار في هذا التأرجح . . ولهذا فإنني أُريد أن أستريح . . ولهذا قررت أن أقول لك وداعاً . .

* * *

جلس القاضي يقرأ من ورقة أمامه استقرت فوق مجموعة من الأوراق امتدت رأسياً من المسطح الخشبي حتى قاربت ذقن القاضي :

بعد الاطلاع على مواد القانون رقم كذا وكذا وكذا الصادر في سنة كذا . . قررت المحكمة إحالة أوراق السيد فلان بن فلان بن فلان إلى فضيلة المفتي . .

كنت أرقب الموقف من موقع النظارة . . عبرت كلمة « المفتي » أُذني ، فرفعت قلبي من موضعه حتى استقرت في حلقي ، فعجزت عن ابتلاع (ريقي) الذي لم يحل لي ابتلاعه إلا في هذه اللحظة بالذات . .

وانتهى انشغال عينيّ بالقاضي . . وحطتا أمام رأس فلان بن فلان بن فلان . . إتسعت الحدقتان حتى أدركتا أدق مسام

وجهـه . . وكشأن عـدسـات الكـامـيرا الحـديثـة التي تقـترب من الهـدف . . رغم ابتعادهـا عنه لامست عينـاي وجه فـلان بن فلان حتى كادت أهدابه تهتز من حـركة الهـواء المتلاحقـة من وإلى فتحتي أنفه . .

إنفرج وجهه عن ابتسامة بلهاء . . طلب منه جنود الحراسة أن يقف . . فـوقف . . ثم جلس . . نهروه فلم يقف . . شـدوه من منتصف ذراعـه فـوقف ، ثم غـافلهم وجلس . . فشـدوه فـوقف، ولكن قدميه لم تتحـركا . . فجـروه فمشى ثم توقف . . جـروه فوقـع ثم وقف ثم مشى بسلاسله . . تصورت في هـذه اللحظة حبيسـاً أو قل سكيراً يعبث بقيادة سيارة ، فينقل قدمه بالتوالي ما بـين البنزين والفـرامل ، فتسرع ثم تبـطىء ثم تسرع ثم تبطىء ثم تتـوقف . . والأمر كما أتصوره أنهم حين أمـروه ليقف ، قـرر أن يقف . ثم تبخـر قراره فجلس سقوطاً . . فشدوه فقـرر أن يمتثل . . ثم تبخـر قراره فتراخى جسده ثم هبط . . فشدوه فقرر لقدميه أن تسيرا . . ثم تبخر قراره فشلت قدماه فانبطح أرضاً . . فأنهضوه فتحـركت قدمـاه بدون قرار . .

في الزنزانة قالـوا له : أطلب فتـطاع . . فكر . . ثم قـرر أن يطلب كنافة بالفستق ، وطلب صوراً لممثلة شهيرة ، وطلب سجادة صلاة وطلب أن يسمع أغنية عبد الوهاب « محلاها عيشـة الفلاح » وأغنية أم كلثوم « الليلة عيد » . .

وإذا كان الله قد اختص لنفسه قرار تحديد الساعة المحتـومة إلا أنه في بعض الأحيان يطلع بعض عباده على الموعد كما هـو الحال في مثل حالة . . فلان بن فلان بن فلان . . فتح باب الـزنزانـة وأيقظوه فعرف . . فقرر أن يقاوم . . وكا ن هذا آخر قرار قرر أن يتخـذه . .

مشى معهم . .

شعر بحاجة لقضاء الحاجة . . وشعر أيضاً بحاجة للتبـول . . وجـه شفتيه إلى أذن أحـد مرافقيـه ليستـأذنـه في الانصراف لقضـاء حـاجة . . ولكن مـرافقه تـظاهر بـأنـه لم يسمعـه . . فهـدده بـأنـه سيقضيها ـ أي حاجتـه ـ بشكل علني ويسبب لهم إحراجاً . . فلم يأبه به أحد . .

وصلوا إلى حيث الموقع . . صعد بضع سلالم ندم أنـه لم يعرف عـددها . . نـظر إلى الحبل فـأيقن أنه مـدلى من السماء . . لمـاذا لا يتركونـه يتسلقه ويعفيهم من هذه المهمة الشاقة . .

ـ ما هي آخر طلباتك . . ؟

ـ أن تتركوني وشأني . .

ـ لا نستطيع . .

ـ لماذا . . ؟

ـ لا نملك إتخاذ هذا القرار . .

ـ إذن من يملك القرار . . ؟

ـ لا أحد الآن . .

ـ بـل القاضي الـذي قرر مـوتي هو الـذي يستطيـع أن يـتركني وشأني . .

ـ القاضي لم يقرر موتك . . !

ـ إذن من فعلها . . ؟

ـ القانون . .

ـ القانون إذن هو صاحب القرار ؟

ـ بل الناس الذين وضعوا القانون . .

ـ ولماذا قرروا موتي ؟ . .

ـ لأنك قتلت إنساناً .
ـ قتلته لأنه قتل أخي .
ـ إذن قتيلك قاتل أخيك هو الذي قرر موتك .
ـ إذن استأذنوه ليتركني وشأني .
ـ إنك ذاهب إليه بعد قليل ويمكنك تسوية الأمر معه بنفسك . .
ـ إذن عجلوا حتى ألحقه قبل أن يستيقظ من نومه . . هأ . . هأ . . هأ . .

* * *

بعد انصراف الأربعين حرامي وقف علي بابا أمام المغارة من باب التعجب وحب الاستطلاع . . وحين انفتح باب المغارة أمامه لم يكن قد أخذ قراراً بذلك . .

لقد جاءته الثروة دون تدبير يحتاج إلى قرار : ولكن شقيقه الشرير الذي فكر ودبر ثم قرر أن ينهب المغارة وقع أسيراً في يد الأربعين حرامي . .

وفي قصر (علي بابا) إكتشفت الجارية المخلصة مرجانة سر الأربعين حرامي المختبئين في القدور . . فكرت بهدوء وثبات . . فاقت حكمتها حكمة الرجال . . فقررت أن تتصرف بمفردها . . وبعد أن أمنت عدم فرار الحرامية ، أخبرت سيدها وحبيبها علي بابا . .

* * *

هبطت الثروة على رأس مرزوق بفضل « السلطانية » التي كان يضعها على رأسه . . وحين عرف جاره الشرير بذلك قرر أن يلجأ

إلى نفس الطريقة ليحصل على أضعاف ما حصل عليه مرزوق . . ذهب محملاً بالهدايا الثمينة . . فعاد بالسلطانية . .

* * *

. . إنها قرارات في حياتك . .

. . قرارات تتخذها لنفسك . .

. . قرارات تتخذها لغيرك . .

. . قرارات يتخذها غيرك لك . .

. . قرارات يتخذها الله لك . دون أي تدخل منك أو من غيرك . . .

كم من قرارات اتخذتها وندمت عليها . . ؟

كم من قرارات اتخذتها . . ولو عاد بك الزمن إلى الوراء لأعدت اتخاذها . . ؟

كم من قرارات اتخذتها وصممت على ألا تتراجع عنها ، رغم اقتناعك بخطئك ؟ كم من قراراتٍ اقتنعت أنها صائبة ، ولكنك رفضت اتخاذها لمجرد العند ؟ . .

كم من لحظات وقفت متردداً عاجزاً عن اتخاذ أي قرار ؟ . .

الحياة لحظات . . وفي كل لحظة مطلوب اتخاذ قرار . . وتتراوح القرارات بين بسيطة وهينة وبين معقدة وخطيرة . . قرارات تأثيرها ينتهي بانتهاء الحدث أو الموقف . . وقرارات يمتد تأثيرها سنوات وربما طوال حياتك . . قرارات تمسك أنت وحدك ، وقرارات تشمل آخرين في حياتك . .

قـرار بالـزواج . . قرار بـالطلاق . . قـرار بـالهجـرة . . قـرار باختيار نـوعية الـدراسة . . قـرار بتصفية أمـلاكك وبـداية مشروع جديد . . قـرار بالبيـع . . قرار بـالشراء . . قرار بـالسفر . . قـرار بـالاعتـداء والعـدوان . . قـرار بـالتسـامـح والتنـازل . . قـرار بالخصام . . قرار بالصلح . . قرار بالاستقالة . . قـرار بتغيير طبيعـة العمل . .

عشرات القـرارات في كل يـوم . . وآلاف القـرارات طـوال حياتك . .

- متى تتخذ القرار . . ؟
- كيف تتخذ القـرار . . ؟
- أيهما صاحب القرار الأصوب : الرجل أم المرأة . . ؟
- هل تؤثر الحالة الوجدانية على اتخاذ القـرار . . ؟
- هـل يؤثـر المـرض النفسي أو المـرض العقـلي عـلى سـلامـة القرار . . ؟
- هل تؤثر السن على سلامة القرار . . ؟
- هل يؤثر الذكاء . . ؟
- هل هناك علاقة بين نوعيـة الشخصية وطبيعـة القرارات التي تتخذها . . ؟
- هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار . . ؟
- هل الوقت يؤثر . . صباحاً . . ومساءً . . ؟
- هل الحالة الجسمانية تؤثر على سلامة قـراراتك . . ؟

عشرات من الأسئلة يجـدر أن تفكر فيهـا جيـداً لحـظة اتخـاذك لقرار . . أو حين تحكم على مدى سلامة قرارات الآخرين . .

ولنستعرض بعض الإجابات عن هذه الأسئلة :

المرض العقلي يؤثر على سلامة القرار . .

المكتئب متشائم . . من أعراض الاكتئاب في البداية التردد والعجز عن اتخاذ قرار . . ثم تصبح قراراته كلها سوداوية . . يقرر أن يستقيل . . يقرر أن يتوقف عن التجارة . . يقرر أن يصفي مشروعات ويستكين . . يقرر أن يعتزل الحياة والناس . . وفي النهاية يقرر أن ينتصر . .

من أعراض مرض الفصام توقف الإرادة . . تُصاب الإرادة بالشلل التام . . يعجز المريض عن اتخاذ أبسط القرارات في حياته . . وقد يسلم إرادته لغيره . . يصبح سلبياً تماماً . . يتحكم فيه أي إنسان ويوجهه الوجهة التي يبغيها . . وإذا اتخذ مريض الفصام قراراً يكون بعيداً عن الواقع . . قراراً غير منطقي . . قراراً ساذجاً . . قراراً قد يجر المصائب عليه وعلى ذويه . . إذا اتخذ المريض قراراً تحت تأثير المرض ، فإن هذا القرار باطل بقوة القانون : إذا تزوج أو طلق أو باع أو اشترى وهو مريض ، فكل ذلك باطل ويجوز الرجوع عنه . .

* * *

يتوقف الطالب المصاب بالفصام عن الاستذكار لأنه مشلول الإرادة . . يتوقف عن دخول الامتحانات لأنه مسلوب الإرادة . .

يتوقف الموظف الذي يعول أطفالاً عن الذهاب لعمله لأنه لا إرادة له . . يتوقف عن نظافة جسده ومظهره ، لأن إرادته مفقودة . . حالة من التوقف وعجز تام عن اتخاذ أي قرار حتى ولو كان بسيطاً . .

مريض الهوس تتسم قراراته بالاندفاع الشديد واللاواقعية . .

يبيع كل ما يملك في لحظة ، لتصوره أنه يستطيع بهذا المال أن يبدأ مشروعاً ضخماً في أميركا . .

يوقع على عشرات الشيكات دون لحظة تردد ، رغم أنه لا يملك أي رصيد ، معتمداً على أنه في خلال أسبوع واحد من الآن سيحقق مكاسب هائلة من مشروع لم يبدأه بعد . .

يبدد كل أمواله في شراء أشياء لا يحتاج لها . . ينفق كميات هائلة من المال في وقت قصير جداً . . يتخذ قراراً بالزواج من فتاة رآها منذ ساعات . . قد يقرر الطلاق بنفس السرعة . .

أخطر القرارات تلك التي تصدر عن مريض الهوس . . إنه يحتاج إلى حماية . . فقد يجر العديد من المشاكل على نفسه وعلى أسرته . .

* * *

المرض النفسي أيضاً يؤثر على سلامة اتخاذ القرار . .

إذا كنت تعاني من الاكتئاب التفاعلي بعد صدمة أو إحباط . . فأرجوك ألا تتخذ أي قرارات على الإطلاق وأنت في هذه الحالة . .

إن إحساسك باليأس والإحباط سيجعلك تخطىء . . قد تتخذ قراراً بالاستقالة لمشاكل في العمل . . قد تتخذ قراراً بالطلاق لمشاكل في بيتك . . قد تتخذ قراراً بالهجرة لتعثرك في حياتك . . قد تتخذ قراراً بتغيير دراستك لفشلك أكثر من مرة . .

أؤكد لك أنك ستندم على أي من هذه القرارات بعد أن تزول عنك حالة الاكتئاب . .

المزاج السوداوي يجعلك تتخذ قرارات يائسة . . قد يكون لها

أسوأ الأثر على مستقبلك كله . . إنتظر حتى تعود إلى توازنك . . بعد أن يزول اكتئابك وتعود إلى روحك المتفائلة المرحة . . في هذه الحالة تكون الغشاوة قد زالت عن عينيك وتستطيع أن تحكم على الأمور حكماً موضوعياً وترى أبعاد المشكلة بوضوح . . وتستطيع أن تفكر بذهن صافٍ . . ومن ثم تتخذ القرار السليم . .

* * *

وأيضاً لا تتخذ قراراً وأنت تعاني من القلق النفسي . . القلق يشتت الذهن . . القلق يجعلك تشعر بحالة من الضغط على أعصابك . . تكون متوتراً غير مستقر وأيضاً تكون متسرعاً . . القلق حالة من الإجهاد النفسي قد يصاحبها أيضاً إجهاد جسدي . . وأي قرار تتخذه وأنت قلق هو قرار غير حكيم . . قد تتخذ قراراً بتأجيل الامتحان لأنك قلق . . قد تتخذ قراراً بفك خطبتك لأنك قلق . . قد تتخذين قراراً برفض الإنسان المتقدم لخطبتكِ لأنكِ قلقة . .

لهذا أرجو التريث حتى تزول حالة القلق . . ويصفو الذهن وتهدأ الأعصاب ويختفي التشتت . . حينئذٍ سيكون القرار سليماً ، لأنه سيكون صادراً عن عقل قادر على التفكير السليم . .

* * *

الوسواس القهري أيضاً يجعل صاحبه متردداً . . يتخذ قراراً ثم يتراجع عنه . . يتعذب بتردده . . يوسوس في كل أمره . . يستقر على قرارٍ في ذهنه ثم يعاود التفكير فيه . . قد يكون متأكداً من صحة قراره ولكنه لا يقوى على التنفيذ . . أي ضغط عليه من المحيطين لاتخاذ قرار معين يزيد من قلقه ويضاعف من وساوسه . .

ولهذا أنصح المحيطين به بعدم دفعه إلى اتخاذ قرار معين . . يجب تركه حتى تتحسن وساوسه ويخف قلقه . . وأن يُترك له اتخاذ قراره بنفسه ، لأنه لا يقدم على شيء إلا إذا كان مقتنعاً به واثقاً منه تماماً . .

* * *

الشخصية الهستيرية قراراتها سريعة وانفعالية . . تتحمس لشيء وتقدم عليه ثم سرعان ما يفتر حماسها وتغير رأيها . . شخصية مذبذبة متقلبة . . تندفع في علاقاتها . . تندفع في عواطفها . . وتندفع أيضاً في زواجها تحت تأثير العواطف المتأججة التي سرعان ما تخمد . . من يناقشها بعد اتخاذها لقرارها يتصور له أنها شديدة الاقتناع به ، وأنها لن تتنازل عنه حتى ولو قتلوها . . ويندهش أنها تنازلت عنه بسهولة أمام عقبة بسيطة . . شخصية تجلب المشاكل لنفسها ولأهلها ، وأيضاً لمن يصدق عواطفها وحماسها . . .

إحذر من أن تتورط في قرار مع مثل هذه الشخصية . . إن أنفاسها قصيرة جداً ، وسرعان ما تغير رأيها وتتركك متورطاً . .

وكذلك الشخصية غير الناضجة إنفعالياً تكون مندفعة في قراراتها . . ولكنها لا تتأثر . . وأيضاً قراراتها تتسم بعدم النضج . .

أما الشخصية الانطوائية فإنها تتردد كثيراً ، وقد تعجز عن اتخاذ القرار ولكنها شخصية غير مندفعة . .

أما الشخصية الدورية فإن صاحبها يمر بفترات يكون فيها مرحاً متفائلاً متحمساً وبذلك يأخذ قرارات سريعة وجريئة تتسم أيضاً بالتفاؤل ولكن تعاوده فترات يكون فيها هابطاً في معنوياته

أميل إلى الحذر والتشاؤم وتأخذ قراراته نفس الصبغة . .

أما الشخصية الاضطهادية « البارنـوايه » فـإن صاحبهـا يتسم بـالشك وسـوء الظن واتهـام النـاس والإحسـاس بـالاضـطهـاد . . صاحبها تكـون قراراتـه متسمة بـالعدوانيـة والقسوة بنـاء على تنبيـه مفهوم أن الناس تستحق الـردع والشدة حتى يستقيم حـالها ، وحتى لا ينالك منها أذى .

التقـدم الشـديـد في السن ، وخـاصـة إذا صـاحبـه تصلب الشرايين ، يجعل الإنسان عنيداً متصلبـاً متمسكاً بـرأيه . . يصعب عليـه كثيراً تغيـير رأيه . . لا يقبـل مناقشـة . . أي أنه يتسم بعـدم المرونة . . ولذلك من الصعب أن تثنيه عن قرار اتخذه ، ولا تجدي معه المناقشة الموضوعية . . يثور ويغضب إذا جادلته في قراره .

ولكن هـذا لا يجعلنا ننكـر ارتباط السن بـالحكمة . . فـالخـبرة الـطويلة العريضـة التي يكتسبها الإنسـان على مـدار سنوات حيـاته تكسبـه بعداً في النـظر ، وتقديـراً متزنـاً للأمـور . . وإلماماً عـامـاً وتفصيلياً بأبعاد أي مشكلة . . ولهذا يأتي القرار صائباً ومفيداً .

ولكن رب شاب صغير في السن قادر على اتخـاذ القرار الحكيم الصائب . . هنا ندخل بعدين هامين : النضج والذكاء .

الطبيب النفسي الأميركي « إريك برن » والذي استعنا بنـظريته في تأليف كتاب « مباريات سيكولوجية » يرى أن هناك ثلاث حالات أو ثلاث ذوات (جمع ذات) تسيطر على الإنسـان أو في داخل كـل إنسان : ذات الطفولة وذات الوالدية وذات البالغ .

بعض النـــاس تسيـــطر عليهم « ذات الــطفــولــة » . . إنهم يتصرفون دائماً كالأطفال . . الطفل الذي يبكي مثلاً إذا منعتـه من

الاستمرار في اللعب . . الطفل الذي ينفق كل مصروفه و
يستطيع أن يكبح جماح رغباته ، وبالتالي لا يستطيع أن يدخر
شيئاً . . الطفل الذي يقرر أن يزوغ من المدرسة ويذهب إلى
السينما غير مقدر لعواقب التخلف عن الدروس . . .

بعض الناس تسيطر عليهم « ذات الوالدية » الآمرة الناهية . .
التي لا تتسامح ولا تتنازل ولا تقدر ظروف الآخرين . . يتخذون
القرارات بناء على ما يعتقدون هم فيه لا بناء على معطيات الموقف
المعروض أمامهم . . يتصرفون بناء على منطق أنه لا خير في الجيل
الجديد ، وأن القديم هو الأفضل دائماً .

بعض الناس تسيطر عليهم « ذات البالغ » وتتراجع أمامها « ذات
الطفل » و« ذات الوالدية » .

حالة ذات البالغ لا ترتبط بالمعنى المتعارف عليه من حيث بلوغ
سن معينة ، بقدر ما ترتبط بالقدرة على التفكير الرشيد والموضوعي ،
المبني على إدراك الحقائق والربط بين العلاقات وتقدير الإحتمالات قبل
اتخاذ القرار .

كل إنسان منا لديه ذات بالغ . . ولكننا نختلف في مدى نمو
وقوة وسيطرة ذات البالغ على ذات الطفولة وذات الوالدية .

واستعمال ذات البالغ مطلوب في جميع الحقائق والمعلومات
وتنظيمها واختزانها على أساس الخبرات المتكررة . . ذات البالغ
تقدر الاحتمالات قبل اتخاذها لقرار معين . . عملية « برمجة » كاملة
تماماً كما لو كنا أمام كومبيوتر نختزن فيه المعلومات بناء على برامج
معينة سيتم على أساسها استرجاع هذه المعلومات بعد الربط بينها في
علاقات منطقية قائمة على احتمالات مدروسة ومحسوبة .

والمصدر الأساسي لتغذية ذات البالغ عند الفرد هو التعليم والخبرات المكتسبة ، فكلما زادت المعلومات الحقيقية التي يملكها الفرد في أي موضوع ، زادت فرصته في اتخاذ قراراتٍ أفضل في هذا الموضوع . . يكمل التعليم أيضاً الخبرات المكتسبة التي يحصل عليها الفرد من حياته ومشاهداته . . وبالتالي فإن حالة ذات البالغ تختلف من فردٍ لآخر جزئياً بسبب نوع وكمية المعلومات التي حصل عليها كل منهم من التعليم ومن الخبرات المكتسبة .

والآن يا عزيزي القارىء ، سأدعوك لمقابلة إنسان تسيطر عليه ذات البالغ . . .

أرجوك أن تلاحظ نظرات عينيه وطريقة كلامه وإشاراته وتعبيراته التي ترتسم على وجهه ونبرة صوته ونوع العبارات التي يستعملها .

لاحظ هذا الإيقاع المنتظم الذي يبدو عليه . . لاحظ هدوءه النسبي كظاهرة مميزة لسلوكه . . لاحظ استغراقه معك ، وكيف يستمع إليك بإنصات وأنت تتحدث إليه . . كل حواسه معك . . عيناه في عينيك . . لاحظ كيف يوقفك أحياناً ليسألك عن الحقائق والأسباب والتعليلات . . لاحظ كيف أن كثيراً من عباراته تبدأ بتساؤلات مثل : من ؟ متى ؟ كيف ؟ ماذا ؟ أين ؟ لماذا ؟ لاحظ كيف أنه يستعمل عبارات محسوبة نوعاً ما ، لاحظ كيف أنه لا يطلق أحكاماً عامة مثل : « كل الناس تفعل كذا » وإنما يتحفظ بقوله : « بعض الناس أو أغلب الناس يميل إلى فعل كذا » .

هذه هي ذات البالغ في تعاملها مع الناس . . جهاز عصبي كامل أقرب في تشبيهه بالكومبيوتر يبتلع الحقائق ويتفاعل معها ،

وينظم العلاقات ليحصل على معلومات ، ويقدر لها الاحتمالات قبل إتخاذه لقرار . . سبحان الله .

الفَصْل الخَامِس عَشَر

العِــــلَاج ..
الأمَـــل ..

صديقي الإنسان . . .

لا شك أنك تحب الجمال . . ولا شك أن عينيك صافحتا العديد من الصور الجمالية التي انتشيت لها . . فرقص القلب وطربت النفس .

وأنا أريدك الآن أن تسترجع تلك الصور الجميلة التي مرت بك منذ أن وعت نفسك ارتشاف الجمال .

وحاول أن تختار إحدى هذه الصور لتضعها على رأس القائمة . . قد يصعب المفاضلة . . ولكني سأوفر عليك عناء التذكرة والمفاضلة ، وسأقول لك عن أجمل صورة في الكون . .

قد تقول أن هذا رأيي الشخصي . . ولكني واثق أنك ستتفق معي في الرأي . . وسيوافقنا كل إنسان .

إن أجمل صورة في الكون هي وجه إنسان مبتسم . . .

ماذا تعني الابتسامة لصاحبها . .؟ وماذا تعني لمن يراها . .؟

الابتسامة هي الترجمة العضلية للإحساس بالحب . . هي الانسجام الكامل بين العقل والقلب والعضلات . . فهي الحركة التلقائية لصفاء العقل ونبضات القلب . . فهناك نوعان من الأعصاب يغذيان عضلات الوجه : أعصاب إرادية يستطيع

الإنسان بها أن يحرك عضلات الوجه ، لترسم ابتسامة زائفة . . وأعصاب أخرى لاإرادية ، أي لا سيطرة للإنسان عليها .

هذه الأعصاب اللاإرادية تحرك عضلات الوجه تلقائياً ، لتخلق الابتسامة الصادقة . . هذه الأعصاب اللاإرادية تخضع للسيطرة المباشرة من الفكر والوجدان . . ولذا فحين تبتسم نفسك يبتسم وجهك . . وما أعذب ابتسامة النفس . . ماذا تعني لصاحبها ؟ . . تعني الحب . . حب اللحظة الحاضرة ، وحب اللحظة القادمة . . حب اللحظة الحاضرة هو الرضا . . وحب اللحظة القادمة هو التفاؤل . . وماذا تعني الابتسامة بالنسبة لك حين تراها على وجه إنسان . . ؟ تعني أن صاحب الابتسامة يوجه إليك رسالة حب . . رسالة تقول : إنك صديقي . . بك ومعك أشعر بالرضا عن حاضري وبالأمل في مستقبلي . .

. . ألا تشاركني يا صديقي الإنسان ، أن أجمل صورة في الكون ، هي أن تجد الحب مجسداً . .

. . أن تجد الحب وقد تحول إلى لوحة تصنعها عضلات الوجه . .

. . وهذه هي أعظم هدية يتلقاها الطبيب النفسي ، حين يساهم في عودة لوحة الحب لتأخذ مكانها على وجه إنسان . . .

. . إنها حقاً « عودة الروح » فيشعر الإنسان بالأمان والابتهاج والارتباط بالحياة . .

. . ومهما اختلفت وسائل العلاج في الطب النفسي ، فإن المهم هو أن يؤمن الطبيب بالوسيلة التي يستخدمها ، أياً كانت الوسيلة ،

المهم هو إيمان الطبيب بها . . ذلك الإيمان يجعله قوياً وحاسماً وحازماً . . سيقول لنفسه حينئذٍ : بإرادة الله سأشفي هذا الإنسان . . وتلك بداية أساسية وجوهرية ، وهي أن يصمم الطبيب على شفاء مريضه . . إذا صمم نجح بتوفيق الله . . ولكل داء دواء . . والله خبير ولطيف بعباده الذين يتألمون . . إذن البداية هي الإيمان بالوسيلة والتصميم على تحقيق الشفاء . .

ثم . . ثم الإنصات التام . . ثم الحوار الذي يلم بكل أبعاد الحالة . . حوار يتطلب الصدق من المريض ومن أهله . . ويتطلب أيضاً التفهم العميق من الطبيب . . لا بد للطبيب أن يشعر بمريضه ، وأن يشعر معه . . لا بد أن يتسرب إلى دقائق نفسه تماماً ، مثل جهاز الميكروسكوب ، الذي يتيح للعين رؤية أدق تفاصيل خلايا النسيج البشري . . ولا يوجد لدينا ميكروسكوب للنسيج النفسي . . إنما الميكروسكوب هو إحساس الطبيب ، وقدرة هذا الإحساس على النفاذ إلى النفس البشرية .

وبالتالي نصل إلى مرحلة التشخيص ، والتي يبدأ بعدها العلاج .

يسأل الطبيب نفسه : هل الحالة مرض نفسي أم مرض عقلي ؟ .

وإذا كانت مرضاً عقلياً ، فهل هو مرض عقلي وظيفي أم عضوي ؟ .

والإجابة عن السؤال الأخير تكون من طريق فحص المريض عضوياً ، حتى يمكن استبعاد أي مرض عضوي وراء الأعراض النفسية . .

إذا لم تكن الحالة مرضاً نفسياً أو عقلياً .؟ فماذا تكون إذن . .؟ هل هي اضطراب في الشخصية . .؟ هل هي صعوبة في التكيف . .؟ ضغوط !! مشاكل !! صراعات!! إحباطات !! .

ووسائل العلاج تنقسم إلى :

١ ـ العلاج العضوي:

(أ) العقاقير .

(ب) جلسات الكهرباء .

(ج) الجراحة .

٢ ـ العلاج النفسي : .

(أ) العلاج النفسي العميق .

(ب) العلاج النفسي السطحي

(ج) العلاج النفسي الجمعي .

(د) العلاج العائلي .

٣ ـ العلاج السلوكي .

٤ ـ العلاج الاجتماعي .

العلاج بالعقاقير :

إستعمل الإنسان منذ قديم الزمن النباتات ومنتجاتها لتمنحه السعادة ، أو تخفف من ألمه ومعاناته .

كانت هناك بعض المركبات التي عرفت بتأثيرها على الجهاز العصبي ، من أهمها الأفيون والكحول والحشيش ، وكانت

تُستعمل على نطاق واسع ، ليس فقط للعلاج ، ولكن أيضاً لتجعل الحياة محتملة . . وهي ما زالت تُستعمل في بعض قطاعات المجتمع حتى الآن ، برغم ما لمعظمها من أضرار بالغة . . أهمها الإدمان والتدهور النفسي والجسماني : وليست لها أي فاعلية في العلاج ، فهي فقط تزيل التوتر لفترة محددة .

. . وفي بداية القرن العشرين ، وعلى التحديد في مطلع الربع الثاني من هذا القرن ، حدث تطور كبير في اكتشاف بعض الأسباب ، ومن ثم طرق علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والعقلية .

وفي بداية الحديث عن الأدوية ، لا نستطيع أن نتجاهل الدواء الذي غيَّر وجه الطب النفسي في القرن العشرين ، وهو« الكلوربرومازين » ومن ذلك الفتح تتابعت الأبحاث ، التي نجحت في استخراج الكثير من الأدوية المتخصصة ، وهي تشتمل على الآتي .

١ ـ المطمئنات الكبرى : مثل : ستلازين ، وتريلافون ، وراندولاكتيل ، وهالوبيريدول ، وبروماسيد . .

وهذه الأدوية تستعمل أساساً في علاج مرض الفصام ، ولا بد أن تستعمل لمدة كافية تتردد ما بين عام وعامين ، وتحت إشراف طبي دقيق .

والتوقف عن استعمالها في هذه المدة يعرض المريض للنكسة ! وهذا هو دور الأسرة في التيقن من أن مريض الفصام تعاطى علاجه المقرر بانتظام ، وبالجرعة الموصوفة له ، حيث ثبت بالأبحاث أن ما بين ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من هؤلاء المرضى لا

يستعملونها ، وهـذا ما يعـرض حالتهم للتـدهور ، لهـذا ظهـر من هـذه الأدوية حـديثاً حقن طـويلة المدى ، تُعـطى كل أسبـوعين أو ثلاثة أسـابيع ، حتى نتفـادى مشكلة رفض المريض للعـلاج ، لأنه أساساً يرفض فكرة أنه مريض .

٢ ـ **المطمئنات الصغـرى** : وهي تُستعمل أسـاسـاً في عـلاج الأمراض النفسية عموماً ، وخـاصة في القلـق النفسي والمخـاوف ، وهي تؤدي إلى اختفـاء التـوتـر والاضـطراب ، وتحـدث إسترخـاء عضلياً وعقلياً .

وأهم هـذه الأدويـة : تـرانكيـلان ، وفـاليـوم ، وليـبريم ، وسيريباكس ، وأتيفان ، وتـراتسين .

وهـذه الأدويـة أيضـاً يجب أن تُستعمـل تحت إشراف طبي دقيق ، لتحَديد دواعي استعمالها ، وأيضاً لتحديد الجرعة المناسبة .

٣ ـ **مضادات الاكتئاب** : وقبل التحدث عن هذه المجموعـة ، نتـوقف قليلاً عنـد الهرمـونات العصبيـة ، والتي لها عـلاقة مبـاشرة بمرض الاكتئاب .

أهم هـذه المركبـات ما يُسمى بـالأمينات ، وهي تشتمـل عـلى السيوتونين والكاتيكولامـين والدوبامين .

وهـذه الهـرمـونـات مسؤولـة عن التـوازن النفسي والعقـلي في الإنسان ، وهي تفرز بكميات معينة ثابتة في المـخ ، وبعضها أيضـاً له وظيفة دفاعية في الجسم ، مثـل الكـاتيكولامين التي تفـرز أيضاً في الجهـاز العصبي الـلاإرادي السمبتـاوي ، بكميـات ثـابتـة في الأحـوال الطبيعيـة ، ويزداد إفـرازها في حـالات الخوف والانفعـال والصدمـات ،وهي تحمي الجسم مـن الانهيار في مثل هذه الحالات.

وحـالات الاكتئـاب الـذهني تـنتـج مـن نقص الأمينـات الكـاتيكولامين وخصوصـاً هرمـون السيوتـونـين يتسبب في مـرض الاكتئاب .

وهناك نوعان من العقاقير المضادة للاكتئاب :

(أ) العقـاقـير الخفيفـة ، وهي تستعمـل في عـلاج الاكتئـاب التفاعلي والقلق وأهمها البارنيت ، والبارستلين ، والنارويل .

(ب) العقاقير الكـبرى ، وهي تُستعمل في حـالات الاكتئاب الذهني ، واكتئاب سن اليأس ، وأهمها التـوفرانيـل والتريبتيـزول ، واللوديوميل . .

. . ويجب التنويه بـأن هذه الأدويـة لا تبدأ في العمـل إلا بعد أسبوعين من استعمالها ، ولهذا فإن الطبيب يجب أن ينبه مـريضه إلى هذه الحقيقة حتى لا يترك استعمالها إذا أحس بعدم تقدم في حالته في الأيام الأولى .

* * *

الجلسات الكهربية :

أثبتت كل الأبحاث من كل أنحاء العالم أن الجلسات الكهربية هي أحسن علاج لحالات الاكتئـاب الذهـاني ، وكذلـك في حالات اكتئاب سن اليأس ، وذهان الولادة ومرض الفصام ، ولم يظهر بعد من العقاقير ما يوازي أهمية الجلسات الكهربية وفائدتهـا ، وخاصـة في مرض الاكتئاب حتى أنه يُطلق عليها أنها « منقذ الحياة » .

. . ومن الطريـف أن بعض الأطباء النفسيـين كتبوا في مذكراتهم أنهم طالبوا أن يعالجوا فوراً بالجلسات الكهربيـة إذا أصيبوا بمـرض

الاكتئاب ، وألا ينتظر معالجتهم بالعقاقير حتى تحدث تأثيرها . .

. . والغريب أن كثيراً من الناس لديهم مفهوم خاطىء عن أضرار الجلسات الكهربية ! والحقيقة أن أضرارها تكاد تكون معدومة . . والمريض لا يشعر بها على الإطلاق ، كما أنها الآن تُعطى تحت تأثير التخدير واستعمال حقنة لاسترخاء العضلات . . وفي كل الأحوال فإنه يجرى كشف عضوي دقيق على المريض قبل الجلسات .

العلاج الجراحي :

نادراً ما تُستعمل الجراحة في علاج بعض الحالات المستعصية من الأمراض النفسية والعقلية ، ومع الاكتشافات الهائلة في كل يوم في مجال العقاقير ، أصبح التدخل الجراحي محدوداً جداً ، ويمكن الحصول على الفائدة نفسها باستعمال العقاقير الحديثة .

وتقوم فكرة الجراحة على قطع بعض الألياف العصبية الموصولة بين الفص الأمامي بالمخ والثلاموث ، أو قطع أو تدمير بعض المراكز في الفص الأمامي ، على أساس أن هذه الألياف وهذه المراكز مسؤولة عن الإحساس بالتوتر والقلق والاكتئاب ، وأن التخلص منها يخفف من توتر المريض وقلقه ، وبالذات في مرض الوسواس القهري .

العلاج النفسي :

الهدف من العلاج النفسي بشكل عام ، هو الكشف عن الصراعات التي يعيشها المريض ، سواء من خلال عقله الواعي أو العقل الباطن ، وذلك يفيد إلى حد بعيد في مجال الأمراض

النفسية ، أما في الأمراض العقلية ، فإن التدخل الكيماوي هو الأساس في العلاج .

والتحليل النفسي هو إحدى الوسائل التي تُستعمل ، وخاصة في الكشف عن الصراعات المكبوتة في العقل الباطن ، وتُسمى هذه الطريقة بالتحليل النفسي العميق .

أما التحليل النفسي السطحي فهو يحل مشاكل وصراعات المريض على المستوى الشعوري ، ومحاولة تقديم المساعدة له من طريق تفسير أعراضه وتشجيعه ، وتوجيه النصح والإرشاد له .

والمهم في هذا النوع من العلاج أن المريض يقوم بالتنفيس عن مشاكله وانفعالاته ، ولهذا فإن ٧٠٪ من الجلسات التي يصل عددها إلى ١٢ جلسة تخصص لكي يتكلم فيها المريض ، وعلى الطبيب أن يستمع فقط دون تدخل يُذكر ، ثم يقوم الطبيب بعد ذلك بشرح وتفسير أعراض المريض ، لكي يجعله مستبصراً بمسببات حالته .

وبعد ذلك يقوم بتوجيهه وإرشاده ، ولكن بطريقة غير مباشرة . . فالطبيب هنا لا يقوم بدور الواعظ ، ولكنه يساعد المريض على حل مشاكله مستعيناً بإرادة المريض نفسه ، فوظيفة الطبيب أنه يقوي إرادة المريض لا أن ينوب عنه في حل مشاكله ، لكي يستطيع أن يواجه مشاكل أخرى في حياته ، دون الوقوع فريسة للمرض النفسي ، والاعتماد الدائم على الطبيب . . وهنا مسؤولية الطبيب الأولى .

. . وهناك أسلوب جديد في العلاج النفسي يُسمى بالعلاج العائلي ، حيث يعتبر المريض ظاهرة مرضية في عائلة هي مريضة

في وسيلة اتصال وعلاقات أفرادها بعضهم ببعض .

وعلى الطبيب في خلال جلساته مع العائلة بأكملها ، إكتشاف الأنماط المرضية في سلوك العائلة التي تسببت في إحداث الإصابة في أحد أفرادها ، ثم يقوم بعد ذلك بتوجيههم وإرشادهم .

وهذا النوع من العلاج يستعمل بالذات في عيادات الطب النفسي للأطفال ، والعيادات النفسية لرعاية العلاقات الزوجية ، وأيضاً لعلاج الاضطرابات الجنسية العائلية ، وهو لا شك علاج له أهميته ، وخاصة أن الطب النفسي للطفل يرى أن المرض النفسي أو العقلي عند الأطفال يحدث نتيجة لاضطراب أولي في الأسرة ، وكذلك فإن الاضطرابات الزوجية والجنسية ليست مسؤولية أحد الطرفين ، ولكنها مسؤولية مشتركة .

العلاج الاجتماعي :

لا شك أن للمجتمع تأثيره على ظهور أعراض المرض النفسي أو العقلي عند بعض الناس ، الذين لديهم الاستعداد لمثل هذه النوعية من الأمراض ، ويمكن اعتبار دور المجتمع في هذه الحالة كعامل مفجر للمرض ، ولهذا فبعد علاج المريض بالوسائل التي سبق التحدث عنها فإن عودته إلى الظروف البيئية نفسها سوف تساعد على ارتداد الحالة إليه مرة أخرى .

ولهذا فإذا أردنا للشفاء أو التحسن أن يكون دائماً ومستمراً ، فعلى الطبيب النفسي أن يخرج من عيادته أو مستشفاه ، ولينتقل مع المريض إلى حياته في المجتمع ، إلى أسرته ، وإلى مكان عمله ، وإلى محيط أصدقائه ، وذلك للبحث عن مصادر الصراع والأجواء التي يقع تحت طائلها المريض ، والتي كانت سبباً في انهياره وعدم

قدرته على التكيف .

إن للمرض النفسي أو العقلي آثاره الاجتماعية ، وللأسرة تأثيراً كبيراً على حالة المريض ، ولهذا فإن اهتمام الطبيب يجب أن يمتد إلى أسرة المريض لترشيدها بطبيعة المرض ، ولتحديد دورها ومسؤولياتها تجاه المريض .

. . وهذا يعني أن دور الطبيب لا ينتهي عند حد كتابة تذكرة العلاج ، ولكنه قد يبدأ بها فعلاً ، ثم يمتد إلى حياة المريض بكل جوانبها .

ويقيني الذي لا شك فيه أن الله هو الشافي . . ومن خلال دراستي وعملي وخبراتي الشخصية في الحياة ، تكوّن لديَّ اقتناعان هامان :

أولهما : أن النصر في النهاية للحق .

ثانيهما : أن رحمة الله واسعة ، وسعت الأرض والسماء . . قد يتكاثف الظلام . . قد تبدو كل الطرق مغلقة . . قد يعربد الظالم وقد يظن أن أصابعه قد لوت عنق الحقيقة ، وخنقت صاحب الحق .

. . قد يبدو المرض قاسياً رهيباً ، وقد أساء إلى كل جوانب النفس . . قد يسيطر اليأس إلى حد انتحار الأمل .

ولكن ـ وبكل تأكيد ـ يبزغ النور . . وكما أن الصباح لا ينهض فجأة ، فإن الأمل أيضاً يتسرب رويداً . . الصباح يبدأ بخيط واحد من النور . . خيط رفيع جداً لا تدركه العين بشكل محدد . . ولأنه خيط رفيع وسط ظلام مكثف ، فإنه ينتشر فوق

رؤوس كـل الناس . . فيـدركه إحسـاس الإنسان قبـل أن تـدركـه العين . .

إذا تطلعت في هذا الوقت إلى السماء تشعـر أن هناك نـذير نـور وليس النـور ذاته . . تشعـر أن الكون عـلى أبواب شيء جـديد . . تشعـر أن الظلام قـد أصابـه الوجـل ، بعد أن كـان قـاسيـاً كثيفـاً معربداً .

وتستـطيـع أن تجـرب بنفسـك . . إفـترش الأرض والتحف السماء . . إبقَ في العراء الليل بأكمله وانتظر الصباح . . عند لحظة ما تشعر أن الكون على أبواب تغيير . . سيتكون لديك هذا الشعور قبل أن تدركه بعينك . . وتدريجاً تتكـاثر خيـوط النور . . وتـدريجاً يتـوارى كل مـا هو أسـود . . ينمو الأمـل برفق . . وإذا بـك محاطٌ بـالنـور . . من كـل مكـان . . في كـل مكـان . . حقيقـة نـاصعـة بيضاء .

. . وهذه هي تجربتي . . .

. . في أشد الحالات حلكة وظلامـاً . . وحين تمتـلىء نفسي أنا شخصياً باليأس : تهبط رحمة الله . . تماماً مثلما يهبط الفجـر حامـلاً في طيـاتـه نـور الصبـح . . وإذا المـريض يتحسن . . ويتحسن . . ويتحسن . .

وإذا المـريض شفي . . وأدق تعبـير هنـا : وإذا الله قـد أذن بالشفاء . . .

. . عنـد لحـظة مـا يهبط أول شعـاع رحمـة . . خيط رفيـع لا ندركه في البداية . . لا نـدركه لأننـا لا نتوقعـه . . لا نتوقعـه من شدة يأسنـا . . لا نتوقعـه بعيننا لأن إيمـاننا يضعف أحيـاناً ، ننسى

قوله تعالى : ﴿ لا تقنطوا من رحمة الله ﴾ ننسى أن من أعظم صفاته أنه الرحمن الرحيم .

.. ولهذا فإنني أرى أن من أهم عـوامل الشفـاء : الإيمان .. إيمـان المريض وإيمـان الطبيب .. الثقـة في أن لكل ليـل نهايـة .. ولكل مرض نهاية أيضاً .. فـالله هو الخـالق ونحن عبيده .. ولأن المرض من عنده فلا بد أن يـأتي الشفاء من عنـده .. ولكن لا بد من الصبر .

الصبر حتى يهبط أول شعاع رحمة ، وإذا تـوقعناه جـاء .. وإذا توقعناه أدركنـاه بقلوبنا قبـل أن ندركـه بعيوننـا .. **﴿ وإذا مرضت فهو يشفين ﴾ . « صدق الله العظيم »**

وَخِتَامًا..

.. أما وقد وصلت إلى هذه الصفحة ، فإنني أشعر بارتياح عميق يشمل نفسي وجسدي .. إرتياح يشعر به كل إنسان حين يؤدي واجباً هاماً يراه مقدساً . . .

ما أروع أن تبدأ عملاً وتتمه . . .

ما أروع أن تقوم بعمل تشعر أنه سيعود بالخير والبركة على آخرين . . .

سيقع هذا الكتاب في يد أحد ثلاثة :

.. في يد إنسان لم يعانِ من الألم النفسي ..

.. في يد إنسان عبر بهذه الآلام ، أو عبرت به ، ثم منَّ الله عليه بالشفاء .

.. في يد إنسان يختبره الله بمنحه هذه الآلام حتى هذه اللحظة .

- فيا من لم تعانِ :

فلتكن لك يد حانية .. فليكن لك ذهن متفهم .. فليكن لك قلب عطوف رحيم .

إن مريضك بحاجة إلى الحب بقدر احتياجه للدواء .

إن كلمة طيبة منك قد تصنع معجزة .

وكلمة غير متفهمة منك قد تضاعف العذاب وتعمق الجراح .

- ويا من عصرك الألم النفسي ، ثم مَنَّ الله عليك بالشفاء :

إن خبرتك تساوي ألف عام بحثاً عن الله .

إنك أنت الذي تستطيع أن تعلمنا ، وأن تقول لنا عن ضعف الإنسان أمام قوة الخالق .

أن تقول لنا عن رحمة الله بعبده الطائع والعاصي .

أن تقول لنا عن عظمة الخالق في صنعه لنفس الإنسان .

لقد صهرت الآلام نفسك ، فطهرتها من كل شائبة . . فاكتشفت أن روعة الحياة هي في الحب . . حب إنسان لإنسان .

- ويا من تتلظى صفحات هذا الكتاب بأنفاسك الحارقة ، من ألم النفس . . سأقول لك شيئاً عن نفسك :

مرضك لا يصيب إلا إنساناً رقيق الحس . . طيب النفس . . خير النزعة . . طاهر الفؤاد . . سميك الجلد . . يمشي على الزجاج المكسور دون أن تدمى له قدم . . رقيق الجلد قد تجرحه نسمة حانية .

مرضك اختبار ستجتازه بنجاح ، بصبرك وإيمانك .

لك الله . . ﴿ ألا بذكر الله تطمئن القلوب ﴾

الجزء الثاني

مقدمة الجزء الثاني

لـدينا جهـاز نستطيـع به قيـاس ضغط الدم . . لـدينا سـماعة نستطيع بها أن نتصنت على القلب . . لدينا أجهـزة نستطيـع بها أن نرى كل أعضاء الجسم الداخلية . . لدينا ميكروسكوب نستطيع به أن نرى أدق خلايا الجسم . . لدينا وسائل معملية نستـطيع بهـا أن نعرف مكونات كل سوائل الجسم . .

ولكن ليس لدينا أجهزة نقرأ بها أفكار الإنسـان أو نكشف عن عواطفه . .

الوسيلة الوحيدة هي الحوار والمشاعر وليس الأجهزة . .

إذا أردت أن تتعـرف على أفكـار إنسان فـلا بد أن تجـري معه حواراً .

وإذا أردت أن تنفـذ إلى عواطف إنســان فلا بـد أن يكون لـك مشاعر . .

وهـذا معناه التـواصل . . العـلاقة بـين إنســان وإنســان . . . الاقتراب والاهتمام والتفاعل . .

وهذا معناه التعاطف والتناغم . . أن تشعر من أجله وأن تشعر معه . . أن تتألم من أجله وأن تتـألم معه . . أن تفكـر من أجله وأن تفكر معه . .

وإذا استطعت أن تقيـم ولو علاقة واحـدة مع إنسـان على هـذا

المستوى فلقد حققت المعنى من وجـودك كإنسـان . . وإذا لم تستطع فأنت تعيش على هامش الحياة . . لا تشعر بالناس وهم لا يشعرون بك . .

ومـا أفـظع أن تعيش معـزولاً عن قلوب النـاس وعقـولهم . . ذلـك هو العـذاب الحقيقي . . فكل آلام العـالم تهـون إذا وجـدت إنساناً يتألم معك ومن أجلك . . وكل هموم العالم تهون إذا وجـدت إنساناً يفكر معك ومن أجلك . .

إذا لم تكن قـد فتحت قلبـك وعقلك عـلى النـاس لتتـواصـل معهم ، فإن هذا الكتاب قد يأخذ بيـدك . .

إنني أهـديـه إلى قلبـك وعقلك . . حـاول أن تتصـور نفسـك مكـان إحدى الشخصيـات التي شرحت حالتهـا في هذا الكتـاب ، وأنت تتحمـل وحدك هـول الأعراض التي تعـانيها ، ولا أحـد من حـولك يفهم أو يحـاول أن يفهم . . ولا أحد من حـولـك يقـدر أو يحاول أن يقدر . . ولا أحد من حولك يشعر ويتـألم معك ، أو حتى يحاول أن يتعاطف . .

قد تندهش أن هنـاك بشراً يعانـون من مثل هـذه الحالات . . قد تتحسس رأسك أو تحاول أن تحتويه وكأنك تحميه من أن يُصاب بمثل ما أُصيبوا . .

- قد تسأل : كيف ولماذا أُصيبوا . . ؟
- قد يهمك أن تعرف كيفية الوقاية وما العلاج . .
- وقد يوجعك قلبك من أجلهم . .

وهنا أعتبر نفسي قد نجحت . . نجحت في استدراج عواطفك

لتتألم مع ومن أجل إنسان آخر . . إنسان مثلك ومثلي يعيش بيننا يُعاني من قسوة المرض . . ويُعاني أكثر من مأساة . . أن لا أحد يفهم أو يتعاطف . .

حكايات هذا الكتاب ليست عادية . . إنها من أغرب الحالات النفسية . . وهي بذلك تختلف عن الحكايات التي جاءت في الكتاب الأول . .

الكتاب الأول كان يصف حالات مرضية واضحة وشائعة ، لا تضل طريقها إلى العلاج . . إما أن يطلب المريض العلاج بنفسه إذا كان مستبصراً بحالته ، وإما يطلبه له المحيطون به إذا تأثرت حياتهم بأعراضه . .

أما حالات هذا الكتاب فهي مختلفة . . فحتى الآن لم تصنف في كتب الطب النفسي مع الأمراض . . لشدة غرابة الحالة فإن صاحبها في البداية يندهش . . إنه الاندهاش المؤلم لأن هناك معاناة . . فالأمر غريب ومثير . . خبرة مؤلمة لم يعهدها من قبل ، ولا يتصور أن هناك أحداً مثله يشعر بمثل ما يشعر . . لذا فهو يخفي أعراضه عن كل الناس . . يخشى أن يصفوه بالجنون أو يخشى ألا يصدقوه . . يطوي ألمه في صدره ، ويصبح الاستمرار في الحياة عذاباً لا يُطاق . .

من يصدق أن إنساناً يندهش من نفسه . . يشعر أنه غريب عن نفسه . . يتطلع إلى المرآة فيشعر أن الصورة التي يراها أمامه غريبة عنه . .

وذلك الإنسان الآخر الذي يندهش من العالم المحيط به . . يندهش من أقرب الناس إليه . . هؤلاء الناس يعرفهم جيداً

وعاش معهم كل عمره ورغم ذلك يراهم غرباء عنه . .

وذلـك الإنسان الـذي يذهب إلى مكـانٍ لأول مرة فيشعـر أنـه زار هذا المكان من قبل . . إنه يعرفه جيداً بالرغم من أنه لم يـره في حياته . . يعرف هؤلاء الناس . . بل إن هذا الحديث الدائـر معهم الآن قد سمعه قبل ذلك . .

ثم ذلـك الإنسان الـذي يرى وجهـه قبيحاً . . يـرى أن هناك عيباً جسيماً في أنفـه أو شفتيه أو في أي جـزء من جسمه ، وأنـه لا بد من إجراء جراحة تجميـل . . بالـرغم من تأكيـدات الآخرين أن شكله طبيعي . .

وهناك الإنسان الذي يدمر حياته مادياً وأُسرياً من خـلال لعب القمار . . ولكنه لا يستطيع أن يقاوم وكأنه ينتقم من نفسه . .

وتلك الحالة التي تُعاني من السمنة الـزائدة ولكنهـا تظل تـأكل وتـأكـل وتفشـل كـل محـاولاتهـا لإنقـاص وزنها . . بـل تُعـاني من الاكتئاب الشديد إذا نجح الرجيم الذي تتبعه . .

والعكس تماماً حينما تمتنع حالة أخرى عن الطعام ، بالرغم من نحافتها الزائدة ، وذلك أنها ترى نفسها متضخمة . .

وتلك الفتـاة الجميلة التي تصيبها رغبـة قهـريـة في نـزع شعـر رأسهـا حتى تفقد معـظمه ويتشـوه شكلها أو تتعمـد تشويـه وجهها بأظافرها . .

وحكاية ذلك الإنسان الـذي يرى نفسـه إثنين وكـأنه ينـظر في مرآة بالرغم من عدم وجود مرآة . . إنه يرى إنسـاناً آخـر هو ذاتـه يمشي بجواره ويقوم بنفس حركاته . .

وعكس تلك الحالة حين يرى أنه نفق ، وأن جسده قد اختفى . . ويُسمي نفسه صفراً لأنه أصبح لاشيئاً . .

وتلك السيدة الثرية التي تستطيع أن تقتني كل شيء ورغم ذلك فإنها تقوم بسرقة أشياء تافهة لا تحتاج إليها . . ولكنها لا تستطيع أن تقاوم رغبتها في الاعتداء على أشياء الآخرين . .

وتلك الفتاة التي تعتقد أن رجلاً مشهوراً قد وقع في غرامها ـ بالرغم من أنه لا يعرف عنها شيئاً ـ وتقوم بمطاردته وتعرض سمعته وربما حياته للخطر . .

وذلك الإنسان الذي تصيبه حالة نكوص ويعود طفلاً يخطىء في إجراء عملية حسابية بسيطة . .

وحالة ذلك الرجل الذي يشك في زوجته بل يكون على يقين من خيانتها ـ بالرغم من براءتها ـ ويحول حياتها إلى عذاب وحياته إلى فشل . .

ثم حالة ذلك الإنسان الذي يعتقد أن أقرب الناس إليه قد استبدل بآخرين . . فذلك الرجل ليس زوجي بل هو شخص آخر يشبهه احتل مكانه ويفرض عليَّ أن أعامله كزوجة . .

هل كنت تتصور كل هذه الألوان من المعاناة . . ؟

ألا توافقني أن أولى درجات رفع المعاناة عنهم أن نشعر بهم . . أن نفهم . . أن نقترب بمشاعرنا وأفكارنا منهم . . يكفي في البداية أن تقول لصاحب هذه الحالة إنني أدرك معاناتك وأفهمها . . والأروع أن تقول له ـ بصدق ـ إنني أتألم معك . . وبعد ذلك فليوفق الله في العلاج .

مـرة ثانيـة أقول إننـا لم نخترع بعـد أجهـزة للكشف عن هـذه الحالات . . ولكن في حقيقة الأمر نملك في داخلنا أعـظم جهاز من صنع الله ـ للغوص في أعماقهم ومعرفة قدر آلامهم : إنه القلب . .

فقط عليه أنه ينبض بالحب . . حب الإنسان للإنسان . .

محتويات الجزء الثاني

الفصل الأوّل

إختلال "الآنية"

عندما يفقد الانسان نفسه

يقول إنسان يتألم : أغيثيني يا نفسي .. أين أنتِ ..؟ أين تسربتِ كما تتسرب المياه من بين أصابع يدٍ منفرجة ..؟ كيف خرجتِ مني ..؟ أما أنا الذي خرجت منك ..؟ هل سأمتني أم أنا الذي سأمتك ..؟ لا حول ولا قوة إلا بالله .. هل هذا معقول !.. هل معقول أن يفقد الإنسان نفسه..؟ من أكون أنا بدونكِ إذن ..؟

صدقوني إنني لا أعرف إذا كنت ميتاً أو حياً في هذه اللحظة ..

من يستطيع أن يخبرني كيف يشعر الإنسان الميت..؟ يا هول الإحساس .. أأكون قد مت فعلاً ..؟ غير معقول !! ما زال صدري يعلو ويهبط ليجلب لي أوكسيجين الحياة .. علامة الموت أن يمنع الأوكسيجين من العبور إلى الرئتين .. ما زال قلبي يخفق بهلع ليدفع بالدماء إلى ذرات جسدي المضطرب .. علامة الموت صمت القلوب .. ما زال الأحياء يعترفون بوجودي .. عيونهم ترصدني ككائن حي يسعى بينهم .. إذا تحركت .. تحركت عيونهم في اتجاهي .. حركة عيون الآخرين شهادة حياة ..

إذن .. إذن أنا حي .. هكذا تؤكد الرئتان والقلب وعيون الآخرين .. أنا حي معناها أنني .. أنني لست ميتاً .. أي أنني لم

أتحول بعد إلى مادة عضوية ساكنة تتحلل بفعل التراب والهواء . . لو أنني غمرت نفسي في التراب الآن فلن أتحلل . . أي أنني لن أنتهي إلى ذرات تتطاير بفعل نفخة هواء من فم طفل يعبث . . ذراتي إذن متماسكة نابضة لا تقوى عليها رياح عاتية . .

إذن من أكون . . ؟ من أنا . . ؟ من أنا !! هل هذا سؤال . . ؟ هل يوجد إنسان على وجه الأرض يسأل سؤالي هذا . . ؟

ولكن هذه هي الحقيقة . . بكل أسف هذه هي الحقيقة . . أنا غريب عن ذاتي . . أنا غريب عن أنا . . أنا أندهش « لأنا » هذه . . بيني وبينها مسافة . . نحن إثنان وليس شيئاً واحداً . . دليلي المرآة . . أنا الآن أقف أمام المرآة ولا أحد بجانبي أو خلفي أو أمامي . . أو فوقي أو تحتي . . وهناك صورة لإنسان داخل المرآة . . هذا الإنسان يحمل نفس ملامحي ونفس ملابسي . . طبق الأصل . . أنا أرفع يدي الأن وهو يرفع يده بالمثل . . أحرك وجهي فيأتي هو بنفس الحركات . . المنطق يقول إن ما بداخل المرآة هو أنا . . عقلي يؤكد هذا . . ولكن الحقيقة أنا أشعر بغير ذلك . . الإنسان الذي يقف أمامي الآن داخل المرآة هو ليس أنا . . ماذا لو قمت بقتل نفسي الآن . . ؟ فهل سيختفي ذلك الإنسان الذي يقف بداخل المرآة . . ؟ بالقطع لن يختفي . . فهو شيء وأنا شيء آخر . .

ما أسخف أن يكون لنا عقل . . ما أسخف أن يختلف العقل مع الإحساس . . عقلي يؤكد شيئاً . . وإحساسي يؤكد شيئاً آخر . . ما أسعد من فقد عقله وبقيت له أحاسيسه . . وما أسعد من فقد أحاسيسه وبقي عقله . .

يقولون إن الإنسان السليم نفسياً هو من انسجم تفكيره مع عواطفه . . إذن أنا مريض . . تفكيري هجر عواطفي فهجرتني نفسي . . أين أنتِ يا نفسي . . ؟ من يجمع شملي مع نفسي . . ؟ أفقد ذراعي وتعود إليَّ نفسي . . أفقد عيني وتعود إليَّ نفسي . . أدفع أي شيء من أجل استرداد نفسي . . عيني وساقي وذراعي . . أي شيء من أجل أن أتوحد مرة أخرى مع نفسي . .

أمشي في الشارع فأرى كل إنسان يمشي وبداخله نفسه . . يحتويها وتحتويه . . امتزجت النفس مع الخلايا فكان العشق الذي يمنح الإنسان سعادة الإحساس بوجوده . . أما أنا فقد انتزعت نفسي من خلايا جسدي فكان بؤسي عدم الإحساس بوجودي . . أو بوجودي المبعثر المشتت المنشطر . .

حتى يدي أرفعها أمام عيني أندهش لها . . يد من هذه . . ؟ يقول عقلي إنها يدي أنا . . ينتفض إحساسي مندهشاً رافضاً متألماً ويسأل عقلي : تقول يد من . . ؟ فيجيب عقلي : أقول يدي أنا . . فينتفض إحساسي مندهشاً رافضاً متألماً لأن يدي هذه غريبة عن « أنا » . . وكأن يدي ترفض أن تكون تابعة لأنا أو أنا ترفض أن تكون هذه يدها . .

ثم أتأمل كل جسدي . . جزءاً جزءاً . . ثم أستجمعه بكل أجزائه . . فأجد أنه منفصلٌ عن أنا . . وكأنه ليس جسدي . . أندهش . . أندهش أني أنا أعيش داخل هذا الجسد . .

فتنسدل كل الستائر القاتمة وأحس بعتامة مقبضة . . وفي هذه اللحظة أتمنى الموت . الموت خلاصاً من التمزق . . إنه الاندهاش المؤلم الذي يبعث على الاكتئاب بعد أن هدني من الفزع . .

في مـرة كنت أقـود سيـارتي في شـارع اختنقت أرضـه وهواؤه بسيـاراتٍ زاحفـة بـأسلوب عـدواني . . دفعت بسيـارتي إلى أقصى اليمين بمحاذاة رصيف اختنق هو أيضاً بأجساد متعثرة متصادمة فزاد ذلك من إختناقي حيث كـان يلازمني الانـدهاش من ذلـك الجالس على مقعد القيادة في سيارتي ويحـركها مثلما تتحـرك بقيـة السيـارات فـأحسست أنني في الجحيم . . تـوقفت حـين تـوقف الـركب أمـامي . . وطـال الانتـظار . . فـأطللت بـرأسي من نـافـذتي اليسرى . . لمحت شيئاً يـزحف عـلى الأرض لم يـطاول مستـوى النافذة . . كان إنساناً فقد نصفه الأسفل وذراعه اليسرى . . إستقر على مربع خشبي يدفع عجلاتـه إلى الأمام بتثبيت يـده المتبقية عـلى الأرض . . أوقف مربعه ورفع يده لي فوصلت إلى حد الشبـاك . . أخرجت من جيبي مبلغاً من المال وقبل أن أعـطيه لـه سألتـه : من أنت . .؟ أجـاب : إسمي حسن . . قلت لـه : إسم من هـذا ؟ قال : إسمي أنا . . قلت : يعني حسن هو أنت . .؟ . .

نـظر الرجل باندهـاش ولم يجب . . قلت : أقصـد هـل أنت متأكد أنك أنت وحسن حاجة واحدة . .

يئس الـرجل مني وثبت مجـدافـه عـلى الأرض فتحـرك مـربعـه الخشبي إلى الإمام . . فمددت يدي بالنقود منادياً فرجـع إلى الوراء ورفع يده آخذاً النقود . نظرت إليه باستعطاف : أرجوك اسمعني . . تعجب الرجل من ضعفي فأعطاني اهتمامه . . قلت له : يعني أنت مش حـاسس أنـك غـريب عن نفسـك . . يعني حسن ده زي مـا يكـون مش أنت ؟ فجأة ضحـك الرجـل بصوت عـالٍ يجزم بخلو قلبه من الهموم . . وانطلق بين السيـارات المتلاصقـة . . تمنيت في هـذه اللحـظة أن تنبت لـه سـاقـان ويـد ويقفـز إلى مقعـد سيـارتي

ويبادلني بمربعه الخشبي بعد أن أفقد ساقي ويدي بشرط أن أشعر أن حسن وأنا شيء واحد . .

أعود بذاكرتي إلى ما قبل بدء الحالة . . أتذكر كل مشاكلي فأجدها تافهة ضئيلة أمام ما أشعر به الآن . . كل مشاكل الدنيا وصعابها تهون أمام أن تشعر أنك لست أنت . . أنك مختلف . . أن تغيراً ما قد أصابك . .

الآن أستطيع أن أضع تعريفاً للسعادة . . السعادة أن تشعر أنك نفسك . . أن تشعر بذاتك فتدرك وجودك . . أن تكون هناك إلفة بينك وبين نفسك . . ما أسوأ أن تشعر بالاغتراب عن نفسك . . أتصوره أسوأ إحساس يمر بإنسان . . السعادة أن تكون واحداً . . ملموساً . . متواصلاً . . الالتحام بين جسمك ونفسك . . الالتحام بين أمسك ويومك . . حاضرك استمرار لماضيك . . تلتفت إلى الماضي فترى ذاتك كما تراها اليوم . . أنت أنت لم تتغير . .تصوروا أنني حينما أحاول أن أتذكر أشياء من الماضي أشعر وكأنني أسترجع ذكريات إنسان آخر غريب عني . . هرعت إلى ألبوم صوري . . فرأيت صوراً لإنسان يشبهني شكلاً ولكنه لست أنا . . إنسان لا تربطني به صلة . . إنسلخ مني الماضي . . إنسلخت أفكاري وذكرياتي وعواطفي . . فأصبحت لا تخصني . . وحين ينفصل حاضرك عن ماضيك يصبح حاضرك بلا معنى . . معنى اللحظة تستمده من اللحظة السابقة لها . . وحين تفقد اللحظة معناها تفقد الإحساس بالزمن . . وبالتالي تفقد الإحساس بالحياة . . فالميت لا زمن له . . أو لا ضرورة للزمن عند الميت . . الزمن معنى . . والمعنى هو شحنات فكرية ووجدانية . . أنت تعيش اللحظة بعقلك وقلبك . . أي بفكرك وعواطفك . . فإذا

مرت لحظة بلا فكر وعواطف فهي لم تمر .. إنها حالة من التوقف .. وبذلك لا يكون هناك ماضٍ .. ولن يكون هناك مستقبل ..

هل الآلة الصماء تدرك الزمن ..؟ بالطبع لا .. إذن أنا كالآلة الصماء .. أستطيع أن أشبه نفسي أنني كالعرائس الخشبية التي تحركها يد على المسرح .. تتحرك وتتكلم ولكنها لا تدرك حركاتها وكلامها ..

أنا الحي الميت .. أنا الحي .. لأن قلبي ينبض وصدري يعلو ويهبط .. وأنا الميت لأنه لا معنى للزمن عندي .. لا معنى للحظاتي .. لا معنى لوجودي .. كيف أعمل إذن .. كيف أتفاعل وأعيش مع الناس .. كيف أحب وأكره وأغضب وأتسامح .. كيف أفعل كل هذا وأنا لست أنا ..؟

ضقت بجسدي الذي أصبح غريباً عني .. ضقت بنفسي التي أصبحت غريبة عني .. ضاعت الألفة بين جسدي ونفسي .. فأراد كل منهما أن يدمر الآخر .. أدركت الآن معنى الكلمة العظيمة « الألفة » الألفة هي الحب والأمان .. وحين تضيع الألفة تحل الكراهية والخوف .. أنا الآن أكره نفسي .. أنا الآن خائف ..

أنا خائف يا طبيب ... فهل عندك المساعدة ..؟

يقول الطبيب :

إنها حالة تسمى « إختلال الآنية » .. ولكي أجعل الأمر سهلاً عليك .. أدعوك الآن لأن تقول كلمة « أنا » .. ماذا شعرت حين نطقت بهذه الكلمة ..؟ أدعوك مرة أخرى لأن تقول لي ماذا تفعل

الآن ؟ ستجيب : أنا الآن أقرأ كتاباً . . سأسألك سؤالاً ثانياً : ماذا كنت تفعل أمس ؟ ستجيب : كنت أنا وأصدقائي خارج المدينة . . وإليك بسؤال ثالث : ماذا تنوي أن تفعل غداً . . ؟ ستجيب : سأواصل عملي كالمعتاد . .

في كل إجابة كنت تشير إلى نفسك . . كنت تستعمل كلمة أنا . . أذكرك بسؤالي الأول : ماذا تشعر وأنت تنطق كلمة « أنا » ؟ ستكون إجابتك بالقطع : لم أكن أشعر بشيء . . وهذا هو الطبيعي . . فأنت لا تفكر في قدميك وأنت تمشي . . أي لا تدرك أن قدميك تتحركان . . ورغم ذلك فأنت تحركهما حركة هادفة وواعية . .

وأنت حين تفكر في شيء وتتخذ قراراً لا تقول لنفسك : هذه أفكاري أنا . . وأنا الذي اتخذت هذا القرار . .

وأنت حين تشعر بعاطفة ما لا تحاول أن تتأكد أن هذه العاطفة صادرة عنك . .

وهذا معناه أن وعيك بجسدك وأفكارك وعواطفك هو وعي لا يحتاج إلى تأمل وتأكيد . . هذا الوعي يتكون منذ لحظة الميلاد . . فأول حركة يقوم بها الطفل هي أن يرفع يده أمام عينيه فيندهش لها . . ثم يدرك بعد ذلك اتصالها بجسده ثم يدرك قدرته على السيطرة عليها وتحريكها . . إنه الوعي بذاته المادية . . أي بجسده . . وتتشكل صورة لهذا الجسد في المخ . . أي يتشكل إدراك الإنسان بجسده . . إن هذا جسده . . إنه يعبر عنه . . أي أن كيانه يتحدد بهذا الجسد . . وهذا معناه الألفة . . والألفة تقضي على الاندهاش وتقضي أيضاً على التأمل . .

ثم تأتي مرحلة التفكير والتفاعل الوجداني . . فيشعر الإنسان أن كيانه المادي يتفاعل مع الوجود من خلال أفكاره ووجدانه . . وهنا يحدث أخطر التحام في حياة الإنسان . . إلتحام الجسد والنفس في كيان واحد . . إنها الألفة الشاملة . . أي الحب والأمان . . تنظر إلى يدك فتشعر أنها أنت . . أو جزء من « أنت » وإذا نظرت إلى جسدك كله في المرآة فإنك ترى « أنت » تفكر فتشعر أن أفكارك هي « أنت » . . إنها الألفة الكاملة . . أي الحب بين كل أجزائك . . والأمان الذي يشعره كل جزء من الآخر . . فإذا جسدك وحدة وحدة . . وإذا عواطفك وأفكارك ملتحمة إلتحاماً عضوياً مع جسدك ، والكل يشكل شيئاً اسمه أنت . . تنطقها . . « أنا » . . « أنا » هذه تروح وتجيء . . تفكر وتبدع وتتخذ القرارات وتتردد . . تحب وتكره . . تفرح وتكتئب . . « أنا » هذه عاشت الماضي وتعيش الحاضر وتنتظر المستقبل . . حاضرها يقود إلى مستقبلها . . وماضيها يصل بها إلى حاضرها . . الزمان متصل لأنه متعلق بكيان واحد . . والزمان له معنى لأنه يشكل حياة كيان واحد . . حياة إنسان ما . . وإذا كان هناك معنى للحياة فإن حركة الإنسان تظل مستمرة . . حركة جسده وحركة أفكاره وعواطفه . . وبذلك يلبي الإنسان احتياجات « أنا » . . يتحرك من أجل أن يحصل على الرزق « لأنا » . . يفكر من أجل أن يحل مشاكل « أنا » يخفق قلبه بحب إنسان آخر ملبياً احتياجات « أنا » العاطفية . . يظل الإنسان هكذا حتى يموت . . وهنا تنتهي« أنا » بكل مكوناتها المادية والنفسية وتنتقل إلى عالم آخر . .

حالة صاحبنا اسمها « إختلال الأنية » . . أي أن هناك خلل أصاب « أنا » . . نفسه أصبحت في جانب وجسده أصبح في جانب

آخر . . تعالوا نتصوره وهو يقول « أنا » . . إذا قالها فماذا يقصد بها إذن . . ؟ ولذا يشعر بالاندهاش . . بالاغتراب . . لا يشعر أن هذه هي يده . . لا يشعر أن هذا هو جسده . . لا يشعر أن هذه هي أفكاره . . لا يشعر أن هذه هي عواطفه . . لا يشعر أن هذه هي ذكرياته . . أي لا يشعر أن هذا الماضي يخصه أو أنه عاشه . .

ما أفظعها من أحاسيس . . إنها تأتي فجأة مثل النوبة الصرعية أو مثلما ينفجر أحد شرايين المخ فجأة . تماماً مثلما تحرك مفتاح النور ، فيظلم المكان في أقل من جزء من الثانية . .

« إختلال الآنية » يحدث كعرض في مرض الاكتئاب، يحدث أيضاً في بعض حالات الوسواس القهري . . يحدث مع القلق الشديد . . يحدث مع حالات الإجهاد الشديد . . ومع الضغوط النفسية الشديدة حين تحاصر المشاكل الإنسان من كل جانب ولا يملك لها حلاً . .

بعض الناس مشاكلهم متعددة . وبعض هذه المشاكل لا حل لها . . بعض الناس يعيشون محاصرين ، وكل الطرق أمامهم مسدودة كالذي اشتعلت به السفينة وهو في وسط المحيط ولا يجيد السباحة . .

قد يُصاب الإنسان « باختلال الآنية » وهو في فترة النقاهة من مرض عضوي . .

وقد يُصاب الإنسان بهذه الحالة بدون سبب واضح . . أي بدون وجود مشاكل وبدون وجود مرض نفسي أو عقلي . . هي أكثر انتشاراً في النساء وخاصة صغيرات السن . .

وكما تأتي الحالة فجأة فإنها قد تذهب فجأة مثلما تحرك مفتاح النور فيُضاء المكان وكأن شيئاً لم يكن ، ويلتقي الإنسان مع نفسه وتكون فرحته عارمة . . إحساس يشابه إحساس من يلتقي بحبيبه بعد فراق طويل . . فيُعانق نفسه . . يسعد الجسد بعودة النفس . . وتسعد النفس بالجسد الذي عاشت داخل خلاياه منذ لحظة الميلاد الأولى . .

إنها النعمة التي لا يدركها الإنسان إلا حين يفتقدها . . وما أجمل أن يظل الإنسان معانقاً نفسه . .

الفصل الثاني

إختلال "الواقع"

عندما يبتلع البحر قرص الشمس

يقول إنسان يتألم :

أشعر بالانقباض حين تغيب الشمس .. لعل هذا الإحساس يرجع إلى طفولتي حين كنت أشاهد قرص الشمس يهبط في البحر تدريجياً حتى تختفي ، فأظن أنها غرقت ولن تعود ثانية ..

يصبغ الاكتئاب مشاعري حين يسيطر الضباب على السماء فيكتسي الوجود بلون قاتم غير محدد .. هذا اللون يجعل الأشياء تبدو غريبة في عيني .. وهكذا تفعل معي شبورة صباح الشتاء ..

أقلق من كل شيء يحجب النور .. فأنا أحب أن أرى عالمي واضحاً منيراً .. أحب أن أراه حقيقياً .. أن يظل إدراكي له ثابتاً ، فذلك يبعث الطمأنينة إلى نفسي .. فالحقيقة والنور متلازمان .. والمعنى هنا هو الصدق .. صدق ما ترى وما تسمع .. صدق الناس والأشياء .. وما أسوأ أن يكذب عليك إنسان .. وما أفظع أن يكذب عليك عالمك الذي تعيش فيه .. عالمك الذي تدركه بأصابعك وأنفك وعينك وأذنك .. عالمك الذي اعتدته وألفته .. عالمك الثابت المستقر الذي ارتبط بسنوات عمرك .. إرتبط بعواطفك وأفكارك .. ماذا يحدث لو وجدته مختلفاً .. ماذا يحدث لو اختفى وراء لون آخر ليوحي لك أنه ليس عالمك الذي تعرفه .. ماذا يحدث لو أصبح ينقل إليك معنىً

مختلفاً . . ألن تشعر حينئذٍ بالخوف والرهبة . .؟ هذه هي حالتي . . كيف أصفها وبماذا أُسميها . .؟.

الأشياء تبدو أمامي غير حقيقية . . الناس والأماكن والكلمات . . المعاني والأفكار والمشاعر . . تغيير ما شمل كل عالمي . . كأني جديد عليه أو وكأنه جديد عليَّ . .

أحس كأني ملفوظ . . مطرود . . غريب . . أنظر إلى صديقي . . صديق عمري . . فأندهش له . . من هذا الإنسان. .؟إنه صديقي . . ماذا تعني كلمة صديقي . .؟ تعني الحب وعِشرة العمر . . شيء غريب . . هذا الشخص بيني وبينه حب !! هذا الشخص أعرفه من قبل !! من قال هذا .؟ عيناي تؤكدان ذلك وذاكرتي تسعفني بكل لحظات عمري معه . .

لا . . لا . . إن هذا غير حقيقي . . هو يبدو غريباً عني الآن . . يجلس أمامي وأشعر أنه بعيد جداً . . آلاف من الأميال تفصل بيننا . . حتى صوته يبدو وكأنه قادم من بعيد . . صوته له وقع غريب على أذني . . صورته أراها أمامي وقد غشاها الضباب . .

إنه يحدثني بود . . ولكني أندهش لهذا الود . . يحدثني في موضوع يخص كلانا ويثبت ارتباطنا بصلة ما . . ولكني أندهش لكلماته . . أعرف عمَّ يتحدث . . ولكني أندهش للموضوع ذاته . . أشعر كأنه يتحدث عن أشياء غريبة . . أشياء غامضة . .

ومأساتي لم تتوقف عند حد صديقي . . نفس المشكلة أشعر بها مع زملائي الذين أراهم كل يوم من عشر سنوات . . والأماكن أيضاً . . هذا الشارع أعبر فيه منذ طفولتي . . هو جزءٌ مني . .

جـزء من تفكـيري ووجـداني فـأنـا أحب الأمـاكن مثـل حبي للإنسان . . أشعر بالألفة معها وأصادقها . . ولذا أستطيـع أن أعبر فيها وأنا مغمض العينين . .

اليـوم أرى شارعي غـريبـاً عني . . أنـدهش لـه . . أنـدهش لفكرة أنني ولدت وعشت فيه . . يبدو لي أنني أعبر فيه لأول مرة في حيـاتي . . هل هـذا معقـول . . ؟ إنني أدرك الآن أنني أعـرف كـل شيء فيه . . ورغم ذلك فإنه يبدو غريباً وأندهش لوجودي فيه . .

البيت . . والشـارع . . والصـديق . . والحـبيـب . . كـل شيء . . كل شيء يبدو غير حقيقي . .

أضغط عـلى رأسي . . أهـزه . . أشعـر بعجـزي . . عينـاي وأذناي لا تسعفاني . . يداي أريد أن ألصقها بأي شيء لأحسه . . ولكنها عاجزتا الإحساس . . ليس لعيب في عيني وأذني ويداي . . ولكن لأن الناس والأشياء تبدو مختلفة فعلاً ، تقطعت أوصـالي بكل شيء . . نزلت البئر وأنا مطمئن فخذلوني وقطعوا الحبل . . فصرت وحيداً أنادي وما من مجيبٍ . . أصواتهم أسمعها كضحكات هـازئة متشفية . .

الآن أدركت وبعمق إحساس سيدنا يوسف حين تعرض لغـدر أشقـائه . . لعله أصيب وقتهـا بتلك الحالـة التي تكاد تفتـك بقلبي وعقـلي . . لعله شعـر وقتهـا بـالانـدهـاش الـذي قـاده إلى الألم والحـزن . . لعله حـين هـوى في البئـر شعـر بـالاغـتراب عن هـذا العالم . . كل شيء أمامه بدا غريباً معتماً . . ظلام بئره كضباب سمائي الذي جعل كل شيء يبدو لعيني غريباً مختلفاً . .

إنه نفس الإحساس الذي يداهمك حين تنتقـل إلى بلدٍ بعيد لا

تعرف ناسه ولا تعرف لغتهم . . وهـذا معناه أنـه لا توجـد عاطفـة بينـك وبينهم . . تلك العـاطفـة التي تتشكـل بحـوار العقـل والقلب . . تلك العـاطفـة التي تجسـد احتيـاجـك لهم واحتيـاجهم لك . . تلك العاطفـة التي تنشأ بـالعِشرة لتخلق الألفـة . . والألفـة هي الحب والأمـان . . الألفة هي رصيـد العمر . . لا تستـطيع أن تخـطو أولى خطوات يـومك بـدونها . . الآن أدركت معنى أن يقـول إنسـان أن سنـين عمـره مضت بـلا معنى . . إنـه يعني أنـه عـاش غريباً . . أنه حُرم من الاقتراب والتواصل . . أنه عاش شتاء دائماً فأحاط به الصقيع . . صقيع الفكر وصقيع الوجدان . .

أنا أحبك معناها أنـا أعرفـك . . أنا أحبـك معناهـا أنني حين أنظر إلى عينيك أرى سنين عمري معك . . أشعر أن تلاقي عينانـا في هذه اللحظة هو تكثيف لكل لحظات عمرنا الذي عشناه معاً . . ونحن نمضي في الشـارع تلتقي عيـوننـا بـالعشرات من الأعـين . . نـراهم ويـروننـا . . وننسـاهم في اللحـظة التـاليـة . . إنها العيـون الغريبة التي لا تحمل أي رصيد من خبرات سابقة مشتركة . .

أنـا أُحبك معنـاها أن كلماتـك التي تتحـرك بها شفتـاك تبعث الحركة في تفكيري ووجداني فـأشعر بـأنني حي وأن حياتي لهـا معنى لأن كلماتـك تستمد معنـاها من قـاموس إشـتركنا في وضعـه ويحوي رموزاً توصلنا إلى معناها خلال سنوات عمرنا المشترك . .

أنا الآن أرى وأسمع ولكني لا أفهم . . فـلا شيء يربـطني بمن أراهم وكلماتهم غـريبـة عـلى أذني رغم أنني أسمعهـا بـوضـوح . . إفتقدت الألفة مع الناس والأشياء . . ولهذا فإنني أشعر بالخوف . . أشعر بالخطر يتهددني من كل جانب . .

أنا خائف يا طبيب . . فهل أجد عندك المساعدة . . ؟ . .

يقول الطبيب :

حالتك يا صديقي يُطلق عليها الطب النفسي إسم « إختلال الواقع » . .

وواقعنا يا إنسان لا تدركه ـ كما قد تظن ـ بعينيك وأُذنيك وأصابعك . . عالمك تدركه بقلبك . . بمشاعرك . . إنها العاطفة التي تنشأ بينك وبين كل ما يحيط بك من بشر ونبات وحيوان وجماد . . أنت لا تستطيع أن تعيش في حالة حياد عاطفي مع الوجود من حولك . . الحياد الفكري ممكن إلى حدود . ولكن الحياد الوجداني مستحيل . . هذا الواقع يتشكل في مخك من خلال حواسك . . بعد ذلك ينتهي دور حواسك ، وتصبح مشدوداً لهذا الواقع بوجدانك . . حبال متينة نسيجها من المشاعر . . وتتحرك وتجري وتطير وهذه الحبال موصولة . . فهي التي تساعدك على الحركة . . فإذا تقطعت أحسست بالضياع . . أحسست بالاغتراب الذي يخلق الخوف . . كالطفل حين يفقد أمه وسط الزحام . . ما أسوأه من إحساس . . تصبح كل الكلمات جوفاء بلا معنى . . تصبح اللمسات باردة بلا إحساس . . تفقد حاسة الشم والتذوق . . تهرع من مكان إلى مكان . . تدقق النظر وترهف السمع . . تبحث عن يد تشعر بدفئها . . يد توصل لك الإحساس بالاعتراف . . تشعر بعطش الأرض الجدباء للمطر . . إنه العطش لإحساس الألفة الذي افتقدته . . تظن أن كل شيء من حولك ينكرك . . يدفعك بعيداً عنه فتفقد إحساسك بالانتماء . . وهنا يتأكد أخطر وأهم الأحاسيس في حياة الإنسان . . الإحساس بالانتماء . . الانتماء إلى نسيج الكون . . الاحساس بأنك متلاحم

مع كل شيء من حولك . . متلاحم مع صديق وحبيب . . متلاحم مع المكان والزمان . .

ما أتعس الإنسان إذا كان لوحده . . ما أقسى الطلاق بينه وبين العالم . .

لا حياة للإنسان بدون قلبه . . . .

تحدث حالة « إختلال الواقع » في مرض الاكتئاب . . والاكتئاب هو الضباب الذي يحجب نور السماء . . الاكتئاب هو البحر الذي يبتلع قرص الشمس . .

تحدث حالة « إختلال الواقع » في بعض حالات الصرع . . والصرع هو خلل كهربائي يعوق نشاط المخ في لحظات ، ويعوق ارتباط أجزائه وتواصلها كنسيج واحد . . بؤرة في المخ يصدر منها في لحظات نشاط كهربائي غير سوي في منطقة مسؤولة عن الإحساس بالارتباط مع عالمنا الخارجي . .

تحدث حالة « إختلال الواقع » مع التعرض للإجهاد الشديد . . الإجهاد الجسدي والإجهاد النفسي . . الضغوط . . المفاجآت القاسية غير المتوقعة التي تنزل على رأس الإنسان كالصاعقة . .

ما أبأس الإنسان وحيداً . . ما أشد إحتياجه لعواطف وتعاطف الناس . . إنها الألفة حتى مع الجماد التي تحقق للإنسان معنى لوجوده . .

الفصل الثالث

"الرؤية السابقة"

الانسان يعيش مرتين !

يقول إنسان يتألم :

هـذا المكان رأيتـه من قبل . . هـذا يقيني الـذي لا يحتـاج إلى تأكيد . . ليست هذه هي المرة الأولى التي أراه فيها . . هذا الجـدار راسخ في ذاكرتي . . هذا المنعطف عـبرته من قبـل . . أستطيع أن أجـد طـريقي في كـل أرجـاء المكـان دون الحـاجـة إلى مـرشـد . . إحساس بالألفة تجاه كل ركن نابـع من معرفـة سابقـة . . إنه نفس الإحساس الذي تشعر به حين تضل الـطريق ، فتمشي في شارع لا تعرفه ، وتظل تدور حـول نفسك ، وفجـأة تجدك في طـريق تعرفـه يقودك إلى المكان الصحيح . . الإحساس هنا بالارتياح . .

إنـه نفس الإحساس الـذي تشعر بـه حين تُـدعى إلى مكان ، فتجد نفسك واقفـاً بين مجمـوعة من الغـرباء فتشعـر بالـوحشة . . وفجأة تلمح وجهاً تعرفه لإنسان صديق ، فتجري نحـوه . . تزول عنك الوحشة وتشعر بالطمأنينة . .

مـا أسعـد الإنسـان بـذاكـرتـه التي تحتفظ لـه بكـل خـبراتـه السابقة . . لولاها لظل الإنسان تـائهاً طـوال حياتـه . . لولاهـا لما عـرف الإنســان معنى الحنـين . لـولاهـا لمـا عــرف الإنســان معنى الارتباط . . الارتباط بإنسان والارتبـاط بمكان . . لـولاها لمـا عرف الإنسان معنى الولاء . . الولاء لإنسان . . الـولاء لمكان . . الـولاء

لأفكـارٍ ومبادىء . . أنا أحبك معناها أني أعـرفك . . معنـاها أنـك إذا ابتعدت أحن إلى رؤياك . . معناها أنني أستطيع أن أعـثر عليك بين آلاف الوجوه . .

. . ذاكـرتي تؤكد لي الآن أنني زرت هـذا المكان من قبـل . . ولكن الحقيقة . . الحقيقة المؤسفة أن هذه هي المرة الأولى التي أزور فيها هذا المكـان . . ولكن أحـاسيسي تؤكـد العكس . . وعندي الدليل عـلى صدق إحسـاسي . . وهو أنني أستـطيع أن أجـوب كل أرجاء المكان دون مساعدة ، وأستطيع أن أقـول لك الآن مـا سوف نراه . . هذا دليل على أن لديَّ معرفة مسبقة . . إن ذاكـرتي تحتوي على خبرة سابقة . .

ولكن . . ولكن الحقيقة المؤكدة والمـدعمة أن هـذه هي زيارتي الأولى . . هـذا معنـاه أن الحقيقـة شيء وإحسـاسي شيءٌ آخـر . . معناه أن إحساسي يُخالف الحقيقة . . معناه بكل أسف أن إحساسي زائف . . ورغم أن الألفة تزيل الوحشـة إلا أنني أشعر الآن بمـا هو أقسى من الوحشة . . أشعر بالحيرة وعدم الـطمأنينـة . . أحاسيسي كاذبة بل ممعنة في الكذب لأنها ما تزال تؤكد معرفتها بالمكان . .

ولكن أحاسيسي معذورة . . فذاكرتي تمدها بمعلومات صحيحة عن المكـان . . معلومات لا يمكن أن تكـون موجـودة إلا من خلال زيارة سابقـة . . أهو إذن افتقـاد الحكم السليم على الـواقع ؟ . إنها حـالـة من الـزيف . . لـو أنني أفصحت عن أحـاسيسي لاتهمـوني بـالكذب . . وأنـا لست كـاذبـاً . . فـإنني أعـترف أنني لم أزر هـذا المكان من قبل . . ولكنني أعترف أيضاً أنني أعرف هذا المكـان بكل تفـاصيله . . إنها معرفـة من زاره من قبل . . أحـاسيسي تقول إنني جئت إلى هنا في زيارة سابقة . .

إذن أنا أعترف بشيئين متناقضين . .

أي انقسام على النفس هذا !! . .

أي تناقض وبلبلة تعيشهما نفسي !! . .

أي حيرة مريرة أُعانيها في هذه اللحظة !! . .

لمن أحكي !! ومن يسمع ومن يصدق !!

أنا نفسي أعيش حالتين . . حالة تصديق . . وحالة تكذيب . . وكأنني اثنان في شخص واحد . . كل منهما يتهم الآخر بالكذب، وكل منهما أيضاً يتهم نفسه بالكذب . . هل هذا معقول . . ؟.

هل معقول أن تتهم إنساناً بالكذب في واقعة معينة ، وفي نفس اللحظة تتهم نفسك أنت بالكذب ، وتؤكد صدقه هو ، ثم تعود لتكذبه ، ثم تعود لتصدقه وهكذا . . ؟

هل الكذب والصدق يجتمعان في وقتٍ واحد فيما يتعلق بموضوع واحد . . ؟

أي خلطٍ هذا للواقع . .

ولقد تفاقم الأمر أكثر من ذلك . . الوجوه الجديدة أشعر أيضاً أنني رأيتها من قبل . . وجه جديد أشعر بألفة قديمة معه . . ملامحه . . حركاته ، صوته . . إبتسامته راسخة في ذاكرتي . . أثناء حديثي معه أستطيع أن أتنبأ بالكلمة التالية التي سينطقها ، وفعلاً تخرج على لسانه . . وفي هذه اللحظة يقف شعر رأسي . .

في مرة حضرت محاضرة شدني إليها موضوعها الجديد . .

موضوع لم أسمع عنه من قبل . . وفي وسط المحاضرة شعرت أن كل هذا الكلام سمعته من قبل . . وفي كل ثانية كنت أردد مسبقاً الكلمة التالية التي سيقولها المحاضر . . وفعلاً كان يقولها كما توقعتها . . سيطر عليَّ الخوف والاضطراب لأنني في نفس الوقت كنت واثقاً أنها المرة الأولى التي أسمع فيها هذا الكلام . .

إنها الألفة التي تبعث على الخوف . . إنني خائف يا طبيب . . فهل أجد عندك المساعدة . . ؟

يقول الطبيب :

حالتك يسميها الطب النفسي « رؤية سابقة » أي أن ما تراه الآن رأيته من قبل . . ما تسمع سمعته من قبل . . أي أن اللحظة الحالية عشتها من قبل . . الجديد يصبح قديماً . . الغريب يصبح مألوفاً . . غير المعروف يصبح معروفاً . . إنها المعرفة التي تزيل القلق أمام المواقف الجديدة والغريبة . .

هناك حالة من القلق يشعر بها كل إنسان إزاء كل موقف جديد . . مكان جديد . . إنسان تقابله لأول مرة . . في المرة الثانية يزول القلق . . ولذلك فنحن نحب دائماً أن نزور الأماكن التي زرناها من قبل ، وذلك لنثبت أننا استطعنا أن نتغلب على قلقنا . . إنه انتصار الإنسان على قلقه . . إنتصار الإنسان على خوفه الداخلي من الجديد المجهول الذي لا نعرف ماذا يخبىء لنا . .

تزور بلداً لثاني مرة . . يدعوك أهله لترى أماكن جديدة لم ترها في زيارتك الأولى . . فتطلب أن تزور في البداية نفس الأماكن التي زرتها في المرة السابقة . . إنه استجماع الإحساس بالألفة التي نحتاجها في كل وقت . . الألفة هي الحب والطمأنينة . . للناس

ولـلأشياء . . ومن خـلال رصيد الألفـة تستـطيـع أن تخـطو خـطوة جديدة نحو شيءٍ جديد سرعان ما يسجل في ذاكرتك ليصبـح خبرة قديمة مألوفة . .

لعل الأمر كان شاقاً في البداية على الإنسان الأول لأنه خطا أول خـطوة . . بدأ من النقـطة الأولى دون رصيدٍ سـابق . . رصيـده في بنـك المعـرفـة كـان صفـراً . . ولكن كـان عليـه أن يخـطوهـا لكي يستمـر . . ولعله أُصيب حينئذٍ بمثـل حالتـك . . حـالـة « الـرؤيـة السابقة » . . أي أن إحساسه وقتهـا زيِّف له الألفـة فشعر أنـه وطأ هذه الأرض قبل ذلك . وأنـه التقى بحـواء من قبل . . ولعله قـال لهـا : أهلاً بـك . . أين كنتِ كل هـذه المدة . . لمـاذا فـارقتني . . دائماً كنت أحن لرؤياكِ . . كان عوني على الاحتـمال تذكـري لكل أوقاتي معك بحلوها ومرها . .

الرؤية السابقة أعانته على قلق لقائه الأول مع حواء . . أعانتـه على تحمل أن يطأ الأرض وحيداً وهو لا يعرف عنها شيئاً . . أعانته أن تتحرك ساقاه بالخـطوة الأولى على الأرض وهـو لا يعرف شـمالها من جنوبها . . لا يعرف أين يسير أو إلى أين يمضي وماذا يفعل . . ؟

« الـرؤيـة السـابقـة » هي تـزييف للواقـع . . إنها خـداع الأحاسيس . . خداع في صـورة يقين . . إنها دفـاع ضد القلق . . دفاع ضد الوحشة . .

ولهذا يُصاب بها الإنسان في حالة الإجهاد الشديد . . الإجهاد الجسـدي أو الإجهـاد النفسي . . حـين تـزيـد الهمـوم وتتكـاثـر المشـاكـل . . الـطريف أن كـل إنسـان تمـر بـه حـالـة « الـرؤيـة السـابقة » . . أي أنها حـالة طبيعيـة . . ويبدو أنها تؤدي لـلإنسان

وظيفة نفسية . . إنها تنتشله من حالة الاغتراب . . إنها تحميه من الضياع الذي يشعر به حين يكون مجهداً ومثقلاً . . إنها تربطه بالواقع حتى وإن زيفته له . . تطمئنه وتقول له : أنت تعرف كل شيء . . لقد كنت هنا من قبل . . لقد رأيت هذا الإنسان من قبل . . لقد سمعت كلامه من قبل . . إذن لا شيء جديد . . إذن لا داعي للقلق . . رصيدك غني بالمعلومات عن تلك اللحظة . .

« الرؤية السابقة » تحدث أيضاً في بعض حالات الصرع حين تكون البؤرة في الفص الصدغي . . إنها نفس البؤرة التي تسبب اختلال الآنية واختلال الواقع . . وهذا معناه أن الفص الصدغي هو المسؤول عن الإدراك . . إدراك الذات . . إدراك الحقيقة . . إدراك الواقع . .

من الفص الصدغي تمتد الحبال التي تربطنا بواقعنا الحقيقي . . فإذا أُصيب بالخلل اللحظي نتيجة لبؤرة اختل هذا الواقع في تلك اللحظات . .

. . وهناك تفسير فسيولوجي لحالة « الرؤية السابقة » . . فكما هو معروف أن المخ عبارة عن كرة منقسمة إلى جزءين . . نصف كرة أيسر ونصف كرة أيمن . . الطبيعي أن يعمل النصفان بتنسيق كامل . . في حالة الرؤية السابقة . . فإن أحد النصفين يستقبل الواقع الخارجي قبل النصف الآخر ويخزنه في الذاكرة . . بعدها - بأقل من أجزاء من الثانية - يستقبل النصف الآخر نفس الواقع . . في هذه الحالة يكون واقعاً قديماً لأنه قد تم استقباله وتخزينه فعلاً . . ولهذا يشعر الإنسان أنه قد عاش من قبل هذه اللحظة . . وهو إحساس صادق . . لأن أحد نصفي المخ عاش اللحظة قبل النصف الآخر . . في هذه الحالة يكون الإنسان قد عاش مرتين . .

الفصل الرابع

مَخَاوِفُ "اختِلال الشَكْل"

وَتَتوَقّفُ الحَيَاة.. عِنْدَ هٰذِهِ المشكِلَة

قال لي إنسان يتألم :

لا أفهم لماذا أرسلني جراح التجميل إليك . .

طلب مني أن أرى طبيباً نفسياً قبل أن يوافق على إجراء جراحة التجميل في وجهي . . وحين رفضت زيارتك هددني بعدم إجراء الجراحة . . أجيء إليك وأنا غير مقتنع . . موافقته على إجراء الجراحة مرهونة بموافقتك ، وأنا لا أدري ما علاقة الطب النفسي بمشكلة أنفي . .

تسألني عن مشكلتي !! وأنا أجيبك بأن مشكلتي ليست لها علاقة بتخصصك . . إهتماماتك هي مشاكل النفس ، وأنا مشكلتي في أنفي . . فكما ترى فإن أنفي كبير . . وهناك عدم تناسق بين حجم أنفي وحجم وجهي . . ولذا فأنا أُريد جراحة لتصغير حجم الأنف . .

جراح التجميل غير مقتنع . . يؤكد لي أن حجم أنفي طبيعي وأن وجهي متناسق وأنه لا ضرورة للجراحة . . وحين واجه إصراري حولني إليك . . وأنا أُريد حكمك العادل . . أنظر إلى وجهي . . أنظر إلى هذا الأنف الغليظ المتضخم الذي التهم نصف مساحة وجهي . . أنظر كيف أبدو دميماً قبيحاً . . أنت تجاملني ولا تريد أن تظهر اشمئزازك من قبح وجهي . . ولكن هذا

الاشمئزاز أراه في عيون كل الناس. . في كل مكان أذهب إليه أرى كل العيون تعلقت بوجهي . . أدير وجهي فتفاجئني نظراتهم من اتجاه آخر . . أصد نظراتهم برفع يدي لتحجب أنفي وأسفل وجهي . . فتتحول نظراتهم إلى سخرية . . أهرع إلى أماكن لا يعرفني فيها أحد . ولكن من اللحظة الأولى يكتشفون مدى قبح وجهي . . لم أعد أحتمل . . حياتي أصبحت جحيماً . . لازمني الشعور بالكآبة . . توقفت عن دراستي . . لم أعد أستطيع التركيز . . لن أفعل أي شيء في حياتي إلا بعد أن تجروا لي الجراحة . .

الجراحة أو الموت . . الموت أهون من أن أعيش قبيح الوجه . . الموت أهون من نظرات الاشمئزاز والسخرية . . الحياة لم يعد لها طعم . . لم أعد أستمتع بأي شيء . . ما جدوى حياة تعيشها بوجه قبيح ؟ ما معنى حياة تعيشها وأنت محاصر بالعيون ؟ لقد فقدت قدرتي على رؤية وجوه الناس . . كل الوجوه تحولت إلى عيون . . صدقني إن الناس تحولوا إلى عيون . . أمامي وخلفي وعلى كل جانب . . عيون . . عيون . .

وحين أقرر الهروب وأعتزل الناس في بيتي ، تحاصرني عيناي . . لا أترك المرآة لحظة . . لا أستطيع مقاومة الابتعاد عن المرآة . . ثمة مرآة في كل مكان في البيت . . وفي جيبي أيضاً مرآة . . وحين تجهد عيناي أتحسس أنفي بيدي . . أصابعي أصبحت قادرة على الرؤية . . بل إنني أستطيع أن أرى أنفي وأنا مغمض العينين . . أراه غليظاً منتفخاً متوسطاً وجهاً أصبح كريه الطلعة . .

أموت غيظاً وحنقاً حين تؤكد لي أمي أن أنفي طبيعي بل إنه

صغير الحجم . . لعلها ملت من كثرة سؤالي . . حين أراها أمامي أطلب منها أن تنظر إلى وجهي وأن تقول لي كم يبدو مشوهاً بهذا الأنف العجيب . . !

أصدقائي أيضاً يؤيدون كلام أمي . . إنهم يرون أن أنفي متناسق تماماً مع وجهي . . يا لهم من كاذبين . . ذهبت إلى أكثر من جراح تجميل . . رفضوا جميعاً إجراء العملية . يرونه أنفاً طبيعياً . . لا شك أنهم خائفون من نتائج العملية ولهذا يكذبون . . آخر جراح أرسلني إليك . . وأنا الآن أطلب رأيك . . إذا لم تكتب تقريراً بالموافقة على إجراء الجراحة فلن يكون أمامي إلا أحد أمرين : إما أن أُحاول أن أجري الجراحة بنفسي أو أن أقتل نفسي . .

إذا كنت حقاً طبيباً نفسياً فارحمني . . أرجو منك أن تقدر مدى عذابي . . أُريد أن أشعر أنني طبيعي مثل كل الناس . . أُريد أن أرضى عن وجهي . . أُريد أن أحب وجهي . . إنني أكره هذا الوجه . . وأصبحت أكره صاحبه . . هل تفهم معنى أن تكره جزءاً من جسدك . ؟ هل تفهم معنى أن تكره نفسك . ؟ هل تفهم معنى أن ترفع رأسك إلى السماء في كل وقت غاضباً متسائلاً: لماذا خلقت هكذا . . لماذا أنا بالذات . . أي ذنب اقترفته حتى أستحقُّ كل هذا العذاب . ؟

هل تقبل أن تعيش مع إنسان تكرهه ؟. ما بالك إذن أن تكون كارهاً لنفسك . . كيف تعيش مع نفسك وأنت تكرهها . . كيف يعيش إنسان وهو رافضٌ لجزء من جسده ؟ . .

لكي يقبـل إنسان أن يستمـر في الحياة لا بـد أن يكون راضيـاً عن جسده الذي يعيش ويتحرك به . . قـد تقول لي كـما قال غـيرك من قبـل إنْ روح الإنسان أهم من شكله . . ولكنني أختلف معـك ومع كل الناس . . المهم في البداية هو الشكـل . . بشكلك تقترب من النـاس ويقتربـون منك وبـذلك تنشـأ معهم علاقـة . . النـاس يقبلون أو يرفضون شكلك أولاً . . فإذا رفضوا شكلك رفضـوا كل شيء فيك . . وإلا لماذا خلق الله لنـا عيـوناً . ؟ خلقهـا لنـا لنـرى الشكـل . . لنرى الجسـد . . خلق لنا الأذنـين لنسمـع الأصـوات ونقـول إن هذا صـوت جميـل وهـذا صـوت قبيـح . . إنـك تضـع أصابعك في أذنيك لتحميهما من الصوت القبيح . . وكـذلك تفعـل العيون حين ترى منظراً قبيحاً . .

سـوف تتحمـل مسؤوليـة مـوتي إذا لم تكتب لي التقـريـر بالموافقة . .

يقول الطبيب :

حاول أن تسمعني قبل أن أكتب لك التقريـر . . ولا تحاول أن تقـاطعني حتى وإن لم تتفق معي . . فـأنـا أعـرف مقـدمـاً أنـك لن تقتنع . . فالمشكلة أنـه لا يوجـد عندك استبصـار . . أي أنك غـير مستبصر بطبيعة حالتك وأصلها . . لو كان عندك استبصار لاقتنعت بكلام أمك وأصدقائـك وبكلام جـرّاحي التجميل . . أنت تـراهم جميعاً كاذبين لأنهم يرون أنفك طبيعياً . . إذن فـأنت ترى أنفـك بشكل مختلف . . كلهم وأنا معهم متفقون على شيء واحـد ، وهو أن أنفـك طبيعي . . فهـذه هى المشكلة . . والسبب فيهـا أنـك لا ترى أنفك بعينيك ، وإنما تـراه بمخك الذي أصابه الاضطراب . . لو كنت تـراه بعينيك لرأيتـه طبيعياً مثلما نـراه نحن . . أنت تُعاني

من حالة نفسية اسمها « إختلال الشكل » . .

والعرض الأساسي في هذا المرض هو أن فكرة خاطئة تُسيطر عليك وتقتنع بها اقتناعاً راسخاً . . فكرة تتعلق بشكلك . . أي تتعلق بجسدك . . ترى أن جزءاً منه له شكل غير طبيعي . . أي أنه إحساس بالقبح . . أنت وحدك ترى ذلك . . ولذا نقول عنها « فكرة خاطئة » لأن أحداً لا يُشاركك فيها . . ومهما حاولوا إقناعك بعدم صحتها فلن تقتنع . . تصديقك للفكرة راسخ . . بعد ذلك تشعر أن الآخرين يلحظون هذا القبح . . ولذلك يُسيطر عليك الإحساس بالكآبة . . لدمامتك ولأن الناس يلاحقونك بنظراتهم . .

وهناك كثيرون يعانون من مثل حالتك ، وكلٌ يختار جزءاً يشكو منه . . الشفاه الغليظة أو الشفاه الرقيقة . . الذقن المدببة أو العريضة أو الطويلة أو القصيرة . . الحواجب المرتفعة أو المنخفضة أو المنفرجة . . أحدهم يرى أن يده اليمنى أقصر من اليد اليسرى، أو أن له رجلاً أطول من رجل . . أو أن له ذراعاً أغلظ من ذراع . . فأقوم بإحضار مقياس وأثبت له التساوي بين يديه أو ذراعيه أو ساقيه . . ولكنه يكذب المقياس . . ويكذب عيون كل الناس بما فيهم الأطباء المحايدون . . لا يصدق إلا عينيه . . يمد يده أمامي على المكتب ويطلب مني أن أنظر بإمعان . . فإذا لم أوافقه اتهمني إما بالكذب أو بعدم الدقة في الملاحظة . . وجميعهم يطالبون بجراحة تجميلية لإصلاح القبح . .

أعقد الحالات حين تكون المشكلة متعلقة بالأعضاء التناسلية . . أي يرى الخلل في شكل هذه الأعضاء . . ويُطالب أيضاً بجراحة لإصلاح هذا التشوه المزعوم . . وأيضاً يهدد مثلك

بأنه سيقوم بإجراء الجراحة بنفسه لنفسه . .

وتتوقف الحياة عند هذه المشكلة . . تصبح قضيته ليل نهار . . ينام ويصحو على الفكرة المسيطرة . . يهجر عمله أو دراسته . . يخرج من عيادة طبيب إلى طبيب آخر . . يلاحق أفراد أسرته أو أصدقاءه بالأسئلة . . ونادراً ما يدرك أحد أن هناك مشكلة نفسية . .

. . في بعض الحالات قد يكون هناك اختلاف ضئيل لا يذكر أو لا يلحظ في حجم أو شكل جزء من جسمه . ولكن حجم انشغاله لا يتناسب مع هذا الخلل . . فمعظم الناس لديهم عيوب في الشكل . . وليس كل الناس يتمتعون بجمال الشكل أو بالتناسق الكامل أو بالجاذبية . . بل إن بعض الناس يكون حظهم في الشكل متواضعاً إلى حد كبير . . ولكن كل إنسان طبيعي يألف شكله ويقبله . . كل إنسان راضٍ عن شكله مهما كان هذا الشكل . . كل إنسان يحب شكله ويجد من يحبونه بشكله هذا . .

إذا تطلع إنسان إلى المرآة فإنه لا يتفحص تفاصيل وجهه . . لا ينظر إلى كل جزء على حدة لا ينظر إلى النسب بين مكونات وجهه . . إنه يرى وجهه وحدة واحدة . . يراه ككل وليس كأجزاء متفرقة . . وفي الحقيقة لا يرى وجهه فقط وإنما يرى نفسه ككل . . يرى وجهه مرتبطاً بجسده حتى وإن لم يظهر جسده في المرآة . . يرى وجهه مرتبطاً بمعنى اللحظة التي يعيشها ، كما يراه مرتبطاً بمعنى كل اللحظات السابقة في عمره . . يرى وجهه مرتبطاً بكل عمره . . بمعنى أنه يرى وجوده كإنسان . .

والإنسان في حقيقته جسد ونفس ملتحمان أو ذائبان في كيان أو

تكوين واحد . . والنفس هي الفكر والعاطفة . . ومن تفاعل هذا الكيان مع اللحظة ينبثق المعنى . . والمعنى هو تأكيد للحياة والوجود . . فالإنسان يدرك حياته ويدرك وجوده من خلال المعنى . . هذه هي قضيته الأولى . . لذا فهو حين ينظر إلى المرآة فإن إدراكه يصل إلى أبعد من الأنف والشفتين والذقن والحاجبين. . إنه يدرك معنى وجوده من كل الوجه واتصاله ببقية جسده والتحامه مع نفسه . .

إذن لا يوجد إدراك منفصل للجسد . . كما لا يوجد إدراك منفصل للنفس . . بل هناك إدراك للإنسان . . وليس إدراكاً مجرداً . . بل هو إدراك للمعنى . . معنى اللحظة . . واللحظة متصلة بملايين اللحظات السابقة . . ولأنه عاش كل لحظات عمره بكل هذا الكيان الماثل أمامه في المرآة (جسداً ونفساً) لذلك تكون هناك ألفة ومحبة مع هذا الكيان . . ألفة ومحبة تكوّنتا خلال رحلة العمر منذ أن وعى أن له جسداً ونفساً . . ولذا فإنه إذا كان أنفه كبيراً حقاً فإنه يراه كبيراً وليس غريباً كما أنه لا يستطيع أن يرفض هذا الأنف الكبير . . كما أنه لا يطلب تغييره أو تصغيره . . بل إن الفكرة تفزعه . .فهذا الأنف الكبير بدأ الرحلة مع كل هذا الكيان (جسداً ونفساً) فنشأ الانسجام وحدثت الألفة فذاب مع الكيان . . والقبول هنا للكيان ككل . . ولا يمكن أن يقبل بعض ويرفض بعض . . ولذلك فهو يراه أنفاً كبيراً ولكن لا يدركه كبيراً . . والفرق كبير بين الرؤية والإدراك . . الرؤية هي شيء مجرد يتم من طريق العينين . . أما الإدراك فهو المعنى . . الإحساس . .

والمعنى حالة عقلية داخلية تتم من طريق الفكر والوجدان . .

إذن حالتك هي خلل في الإدراك نشأ عن اضطراب الفكر والوجدان . .

تبدأ عادة الحالة في سن المراهقة أو بعدها وخاصة بعد حدوث التغيرات الفسيولوجية المتلاحقة في فترة المراهقة . . هذه التغيرات تكون مفاجئة وسريعة ومتلاحقة ومرتبطة بالجنس ، ودور الإنسان في المجتمع وعلاقته بالجنس الآخر . . موقف المجتمع نفسه يتغير تجاه المراهق . . وبذلك يتعرض لهزة عنيفة ، وخاصة أن النمو الجسدي يسبق النمو النفسي في تلك المرحلة من العمر . .

الحالة تبدأ تدريجياً وقد يسبقها أو يصاحب بدايتها اختلال الأنيَّة واختلال الواقع . . الحالة عادة تصيب مرتفعي الذكاء . . تصيب الانطوائي الخجول الحساس المحب للتأمل ، وخاصة المتأمل لذاته ، من ليس له اهتمامات إجتماعية ، فهو منصرف لنفسه ناشداً الكمال . . الكمال في مظهره وأيضاً في دراسته أو في عمله . . وقد يكون موسوساً دقيقاً وأيضاً متردداً . . المشكلة في الإصرار على الجراحة . . وإذا أخطأ الجراح ووافق المريض وأجرى له الجراحة التي يريدها ، فإن الحالة تسوء أكثر . . فالجراحة قد غيرت في شكل العضو ولكنها لم تغير في إدراك المريض . . فلذا فإن المريض يعود ويُطالب بجراحة أخرى . . وربما يُطالب بجراحة لتعيد الوضع الأول الذي كان عليه . . وذلك يؤكد غياب الاستبصار الناشيء عن خلل الإدراك ، نتيجة لاضطراب التفكير والوجدان . .

هذه الحالة قد تأتي مستقلة ، تعتبر مرضاً مستقلاً . . وقد تكون مجرد عرض لمرض آخر ، وخاصة مرض الفصام « الشيزوفرينيا » . .

وكما أن الإنسان يقبل شكله كما هو ، فإنه يدرك ويقبل الآخرين بنفس الطريقة . . الإنسان يقبل ويدرك إنساناً آخر كمعنى مرتبط بمعنى وجوده هو نفسه . . لذا فإن مشاعر الحب والكراهية لا تعتمد إطلاقاً على الشكل . . حتى في الحالات التي يشعر فيها إنسان أنه أحب إنساناً آخر من أول نظرة . . فإن مشاعر الحب هذه ليست مرتبطة بالشكل . . ولكن الذي حدث أن هذا الشكل ارتبط بمعنى محبب مختزن في ذاكرته . . وحين رأى هذا الشكل ثارت لديه مشاعر الحب المختزنة ، والمرتبطة بهذا المعنى المرتبط بهذا الشكل . . أنا أحبك هنا معناها أنني حين رأيتك أدركت المعنى الصادر عنك . . معنى أحببته قبل أن أراك . . وجئت أنت فجسدت هذا المعنى . .

* * *

قالت له في دلال غاضب :

- إنك لم تلحظ فستاني الجديد رغم أنني أحرص أن تكون عيناك أول من يرى كل فستان جديد أشتريه . .

قال بابتسامة حانية : حقيقة لم أره ولكنني أدركت معناه . .

قالت باستغراب : وهل للفساتين معانٍ .

قال : بكل تأكيد . . فأنت التي اخترته بإحساسك حين وجدته ملائماً متناسقاً جميلاً على جسدك . . وحين لبسته تحول إلى معنى جميل لم يكن ليكتسبه لو رأيته منفصلاً عنك . .

سألته : وما المعنى الذي يجسده فستاني . . ؟ .

أجاب : المعنى هو جمال إحساسك . .

الفَصْل الخَامِسْ

الرؤيـة الثنائيـة لِلذات
وَجْهًا لِوَجْهٍ مَعَ المهَاجِرينَ في السّماءِ !

ظهرت المذيعة على شاشة التليفزيون تعلن للمشاهدين توقعات الأرصاد الجوية لمزيدٍ من التدهور في الأحوال الجوية . . وتحذرهم من مغادرة منازلهم إلا للضرورة القصوى . .

مد يده بفتورٍ ليغلق الجهاز ، ويتجول بلا هدف بين حجرات شقته الصغيرة التي يعيش فيها وحيداً . .

وصلته عبر النوافذ المغلقة بإحكام أصوات فرقعات صادرة من السماء تبشر بهجومٍ وشيك على أهل الأرض جميعاً . . أعقبها خبطات عشوائية عنيفة على نوافذه ، وكأن أيادي خارجية تريد أن تفتحها عنوة . . فتراجع إلى الوراء خشية أن تستجيب ، ويجد نفسه وجهاً لوجه مع المهاجمين من السماء ، وشعر بحسدٍ شديد لأهل القبور ، فهم في مأمنٍ من هذه الاعتداءات الوحشية . . وتصور نفسه هيكلاً عظمياً يرقد في قبرٍ لا يرى ولا يسمع ولا يشعر بما يدور حوله ، بينما روحه طليقة بعد أن تحررت من الجسد ، وتستطيع أن تحلق في السماء في مستوى أعلى من الأخطار الهابطة على الأرض . .

قرر أن يخرج إلى الشارع رغم التحذيرات . . الخروج إلى الخطر أهون من توقعه وانتظاره . . أزعجه وأخافه محاولات الرياح المستميتة لتفتح عليه نوافذه وأبوابه . .

أخفى جسده داخل بالطو سميك بلا ملامح ، روعي في

صناعته أن يحمي صاحبه من البرد والأمطار دون الاهتمام بالاعتبارات الجمالية . . وأسقط فوق رأسه طاقية خاصة ذات جانبين ، أحاطت بجانبي وجهه وأسفل ذقنه ، فاختفت كل ملامحه إلا عينيه . . وقبل أن يدلف إلى الخارج وبدون قصد ، شاهد نفسه في مرآة تقف بجوار الباب فلم يتعرف إلا على ملابسه . .

إختفت الأحياء من الشارع ، وسيطر ظلام هبط مبكراً عن موعده يتراجع لثوانٍ أمام ومضات البرق . . . ولم ينفعه الاحتماء بالبيوت ، فالرياح تدفع بالسيول الهابطة في كل اتجاه . فقرر أن يتوسط الشارع كجندي شجاع . .

وفجأة وجده أمامه مندساً في بالطو بلا ملامح ، وتحيط برأسه ووجهه طاقية شبيهة بطاقيته . . وهمس لنفسه . . ذلك رجل شجاع آخر أخرجه الخوف من بيته في ذلك الوقت . . وراوده خاطر سخر منه للحظة ثم ملأه بالخوف إنه أنا . . هذا الرجل الذي يقدم نحوي هو أنا . . وحاول أن يتشبث بالإحساس الساخر الذي أجهض في لحظة ، ليدفع به الخوف . . ولكن خوفه كان أقوى . .

وعاد يقول لنفسه بصوتٍ انحبس تماماً : غير معقول . ! الإنسان لا يرى نفسه إلا إذا كان في مواجهة مرآة . . وأنا الآن أمشي في وسط الشارع . . سأقوم بتجربة تثبت خطأ عيني وكذب مشاعري . . سأخلع البالطو وأجرد رأسي من غطائها . . فإذا بقي هو على حاله داخل ملابسه فسيكون شخصاً آخر . .

ورغم جحيم البرد والمطر خرج عن طاقيته أولاً ، فإذا بالرجل أمامه يقوم بنفس الحركة ، وإذا الأمر يبدو جلياً . . إنه هو بلا أدنى شك . . والتقت عيناهما فتجمدت قدماه ووقف مكانه . . فوقف

الرجل على غير بعيد منه . . لا مفر . . لا مفر . . وإذا كان هو أنا فلا خوف . . كيف أخاف من أنا . . الخوف يكون من الآخرين . . كل الناس ممكن أن يتحولوا إلى أعداء ضدي إلا أنا . . فلا يمكن أنا أن يتحول عدواً ضد أنا . . الغريب والصديق والقريب والبعيد قد ينقلبون عليَّ إلا أنا . . لا يمكن أن ينقلب عليَّ أنا . .

حاول أن يتأمله . . ولكن الوجه بدا وكأنه يطل من وسط ضباب . . شعر بالحيرة والحزن وتمنى الموت ، فامتلأت عيناه بالدموع ، فكادت الرؤية أن تنعدم . فرفع يده ليزيل غشاوة عينيه . . عاد ليبحلق في الرجل ، ولكنه اختفى فجأة . . ولا يدري كيف اختفى . . أحد أمرين . . إما أنه ارتفع إلى السماء أو هبطت به الأرض . .

عاد إلى شقته مهموماً . . وعاوده عدم التصديق واعتقد أنه على وشك أن يفقد عقله . .

ظل طوال اليوم التالي كئيباً . . فاستغاث بالإنسانة التي يحبها . . حزنه لا يذهب إلا حين يراها . . هي الوحيدة القادرة في العالم كله على أن تبعث في نفسه الطمأنينة . .

وهو في طريقه إليها ظل يتلفت حوله وكأنه يبحث عنه . . واختلطت لديه المشاعر . . وسأل نفسه : هل أبحث عنه لأراه أم أنني أُريد أن أثبت أنني كنت واهماً . .

وقرر أن يحكي لها عن تجربة الأمس السخيفة ولكنه تراجع بمجرد أن رآها . . زال عنه كل همه بمجرد أن جلس إليها . . دفن نفسه في وجهها وشعر بالتلاشي . . فأحكمت احتضانه بعينيها . .

وفجأة أحس أنه موجود . . فرأى كل شيء حوله يهتز بعنف ، وكأنه زلزال أصاب المكان . . حول وجهه عن وجه حبيبته فرآه يجلس على مقربة منه . . فمد يده متشبثاً بيد حبيبته . . وطلب منها أن يغادرا المكان فوراً . . وبدون أن تسأله عن السبب استجابت لطلبه . . إلتفت وراءه فلم يجده . .

مشيا معاً وطلب منها ألا تتركه فعبرت عن موافقتها بتعلقها بذراعه . . نظر نحوها شاكراً فإذا به يمسك بذراعها الأخرى . . . ومضى ثلاثتهم بدون حديث . . أراد أن يكلمه ولكن خشي أن تسمعه . . الآن تيقن أنه هو . . نفس الملابس . . نفس الوجه . . نفس الحركات . . بل هو يمسك بذراعها الأخرى دون اعتراض منها . . ولماذا تعترض فهو أنا . . أنا حبيبها الذي تعرفه منذ سنوات . . لو كان شخصاً آخر لنفضت يدها منه ولاحتمت به .

وخطرت له أفكار غريبة . . ماذا لو خطفت شيئاً وتركته ليمسكوا به . . ماذا لو ارتكبت جريمة قتل وهربت ليواجه هو الموت بدلاً مني . . أليس هو أنا . . أي أنا إثنان . . فلا مانع من أن يموت واحد ويبقى الآخر . . ماذا لو أقدمت أنا على الانتحار . . هل سيبقى هو . . ؟ أو ماذا لو قتلته . . هل سأبقى أنا . ؟ أم نحن صورتان لشخص واحد . . ؟ كمن ينظر في المرآة . . فإذا اختفى الأصل اختفت الصورة . .

أحست حبيبته بأنه في حالة إعياء شديد وضعف . . فظنت به مرضاً . . فقادته إلى بيته ، واعتنت به حتى نام . . وانسحبت في هدوء . .

حالة غريبة ونادرة . . حالة تصيب بعض عباد الله

الأصحاء والمرضى . . الأصحاء بمعنى أنهم لا يعانون من أي مرض عقلي أو عضوي . .

فجأة يرى الإنسان نفسه أمامه . . تماماً كمن ينظر في مرآة . . ولكن في هذه الحالة لا توجد مرآة يتطلع إليها ولكنه يرى صورته أمامه . . إنسان آخر يشعر أنه هو نفسه . . . نفس ملابسه . . نفس حركاته . . حركاته التي يقوم بها في نفس اللحظة . . مثلما يقلد شخص شخصاً آخر . . يمشي إذا مشى . . يقف إذا وقف . . يرفع يده فوق رأسه إذا رفعها . . قد يراه مجسداً . . وقد يراه شفافاً بلا ألوان . . قد يراه بوضوح وقد يراه وقد أحاطه ضباب . . وكأنه مصنوع من دخان . .

والأهم من الرؤية هو الإحساس . . إنه يشعر بذاته مجسدة في كيان آخر . . يشعر أنه اثنان . . وكأن صورته عن نفسه في مخه قد انفصلت وخرجت لتحتل حيزاً مكانياً . . وبدلاً من أن يرى نفسه وهو مغمض العينين فإنه يرى صورته أمامه . . تماماً كمن يقف في حجرة غطيت جدرانها وسقفها وأرضها بمرايات . . فأينما اتجه وجد صورته مجسدة أمامه . . وهو لا يشعر أنها مجرد صورة ، بل يكون لديه يقين أن الصورة لإنسان حقيقي . . وهذا الإنسان هو ذاته . .

أرسطو وصف حالة رجل كان لا يخرج إلا إذا رأى نفسه بشكلٍ مزدوج . . إثنان أحدهما يتجه نحو الآخر . .

بعض الشعراء والكتّاب وصفوا هذه الحالة كتجارب ذاتية عانوا منها وعايشوها مثل شيلي ، ودي موبسان ، وإدجر آلان . .

. . قد تظهر الحالة في بعض الأمراض العضوية ، كالصرع والصداع النصفي . . وقد تكون عرضاً في مرض الفصام . .

ولكن مريض الفصام لا يأبه لهذه الظاهرة . . أو لا يشعر بالقلق حين يرى نفسه أمامه . . ويؤكد بعدم اهتمام أن هذا الشخص الذي هو ذاته يلازمه كل الوقت ويقوم بنفس حركاته . . قد تحدث حين يبدأ الإنسان في النوم . . وقد تحدث مع التوترات العاطفية العنيفة وخاصة في الشخصية النرجسية التي لا تحب أحداً إلا نفسها . .

التحليل الأعمق لهذه الحالة يكشف عن وجود رغبة في الموت ثم إعادة الميلاد . . أي أنه يريد أن يولد من جديد بعد أن يموت . . لقد قام بتخليق شخص آخر . . جسده في صورته . . أخرج هذه الصورة من مخه ووضعها في كيان متكامل . . كيان حي يتحرك . . إنها عملية ميلاد لإنسان جديد . . إنه هو الذي وُلد وبُعث من جديد . . ونظراً لاستحالة وجود اثنين . . فأحدهما يجب أن يموت . . يموت القديم ويبقى الجديد . . والجديد سيبدأ صفحة جديدة . . الجديد ليست له صلة بالماضي . . الماضي سيموت بموته هو . . الماضي سيموت معه . . وبذلك ستطوى صفحة لتبدأ صفحة جديدة . .

لماذا . . ؟ لأن الماضي كئيب . . ولا بد أن الماضي مثقل بالذنوب . . الماضي مشاكل لا حل لها . . إنه الحل المستحيل لحياة أصبحت مستحيلة في ظل مشاكل يستحيل حلها ، ومتاعب يستحيل الفرار منها ، وذنوب يستحيل الخلاص منها . .

والموت هو الراحة من كل هذه الأشياء المستحيلة . . ولهذا يجب أن يطلق الرصاص على نفسه ، وبذلك يكون لا مشكلة . . كالذي ينتحر حينما تحاصره الديون ، أو كالذي ينتحر حينما يتعرض لفضيحة أو كالذي ينتحر يأساً من شفاء مرض خبيث، أو كالذي

ينتحر هرباً من الابتزاز . . أو كالذي ينتحر تخلصاً من أحاسيس الذنب . . فلن يكون هناك ديون مُطالباً بسدادها ، ولن تؤثر فيه الفضيحة ، ولن ينال منه المرض الخبيث ، ولن يطارده الابتزاز ، وسيتخلى عن أحاسيس الذنب . . ولكن قبل أن يموت فهناك شخص آخر سيواصل الحياة . . إنه الخوف من الفناء الكامل . . فالإنسان ترعبه فكرة الفناء الكامل . . فكرة أنه سيزول زوالاً دائماً ولن يبقى منه شيء . . فكرة أنه سيمضي بلا رجعة ، وستستمر الحياة بدونه . . وبرغم وعي الإنسان الكامل ، ويقينه أنه سيموت بدليل أنه في كل لحظة يموت إنسان إلا أنه لا يتصور نفسه أنه سيموت أيضاً مثل بقية الناس . . فالإنسان لديه غريزتان متعارضتان . . غريزة الموت وغريزة الحياة . .

غريزة الموت التي قد تدفعه إلى الانتحار ، أو القيام بأعمالٍ فدائية ، والمخاطرة بحياته في ألعاب خطرة ، والإهمال في صحته بكثرة التدخين والأكل والخمور والعمل والسهر . .

وغريزة الحياة التي لا تجعله يصدق أنه سيموت . . أي أنه سيخلد . . تجعله يتشبث بالحياة مهما بلغ به العمر ، ومهما واجهته الصعاب . . ولولا غريزة الحياة لانتحر كل الناس . .

. . غريزة الحياة هي التي خلقت هذا الإنسان الآخر . . ليطمئن الإنسان أنه حتى بعد أن يموت فإنه هو هو سيظل في الحياة ، ، فها هو يرى نفسه أمامه بكل يقين . .

الفصل السادس

العدمية

ذراعه المبتورة عادت إلى مكانها!

بعد أن دس المفتاح في جيبه بحرص ، شد ناحيته درج مكتبه ليتأكد أنه أحكم إغلاقه . .

نهض بـدون لهفة ليغـادر الحجرة . . تبعـه سكـرتـيره الخـاص الذي حمل عنه حقيبته . . شاهد تدافع الموظفين وهم يغادرون مبنى الـوزارة . . فتـذكـر أنـه يجب أن يعــود الآن إلى بيتـه . . تقهقــر السكرتير خطوة إلى الوراء بعـد أن فتح لـه باب السيـارة . . إنحنى ليستقر داخلها ، فشعر أن جسده أصبح خفيفاً . . ولم يبـذل جهداً ليدفع بنفسـه إلى مقعده الخلفي . . وكـأنه طـار من الأرض واستقر جالساً . . مد يده ليتناول الحقيبة من السكـرتير ، فشعـر وكأن يـده أصبحت في خفة الريشة . .

ولمـا لم يتلق السائق أمـراً بالتـوجه إلى مكـان معـين . . تحـرك تلقـائياً نحـو البيت . . شعر بـالفتور وعـدم الـرغبـة في العـودة إلى بيته . . فأصدر أمراً بأن يتوجـه به إلى النـادي . . كاد أن يقـع على الأرض وهـو ينسلخ من سيارتـه لـولا أن أمسـك السـائق بـإحـدى يديه ، فنصب قـامته ورفـع يده الأخـرى إلى أعلى يـريد أن يمسـك بشيء . . فأطبق على الهواء . . فشعر وكأنه يسبح تحت الماء . .

تقدم دون أن يشعر أن له ساقـين تتحركـان . . ووجد نفسـه وقد جلس على كرسيه المعتاد في صالون النادي الفخم . .

عبر به صديق محيياً وفوجىء بيده تعود إلى جانبه بعد أن رفعها ليرد تحية صديقه . . وعجب كيف رفعها وأنزلها دون أن يراها أو يشعر بها . .

وفي إنتظار فنجان القهوة الذي أمر به ، دس يده في جيبه ليخرج علبة سجائره . . خرجت العلبة من جيبه ورآها تتحرك حتى استقرت أمام عينيه دون أن يرى يداً تحملها . . وتذكر أنه رأى هذا المنظر في أحد أفلام الأطفال . . وكان عن شخص يرتدي طاقية الإخفاء . . فيضحك الأطفال لأنهم يرون الأشياء تتحرك في الهواء دون أن يحملها أحد . . فُتحت علبة السجائر وخرجت منها سيجارة تحركت إلى أعلى حتى استقرت في مكان فمه . . ثم أُشعلت السيجارة ورأى دخانها ينبعث من تحت مكان أنفه . .

جاء الجرسون بفنجان القهوة فخشي أن يتناوله منه ، فأمره أن يضعه أمامه على المنضدة . . تعجب الجرسون فهذه ليست عادته . . أخذ ينظر إلى فنجان القهوة متردداً منتظراً أن يتحرك الفنجان وحده في الهواء ناحية فمه ، ولكن الفنجان لم يفعل . . فقرر أن يرفعه بيده . . مد يده أمامه . . تذكر صديقاً له بُترت ذراعه ولكنه ظل يعتقد أنه ستأتي لحظة مفاجئة حين يهم بتناول شيء أمامه فيجد أن ذراعه المبتورة قد عادت إلى مكانها وتناولت ذات الشيء . . وكأن هذا الصديق يشعر بآلام في الهواء على امتداد الذراع المبتورة . .

. . شعر بسخافة أن يرد له هذا الخاطر في هذه اللحظة . . وما علاقة حالته الآن بحالة صديقه ذي الذراع المبتورة !! إن ذراعه لم تبتر والحمد لله . . ولا شك أنه مجهد . . ولهذا تنتابه هذه الحالة المضحكة . . وقرر أن يضحك . . ومد يده مرة أخرى ليتناول

فنجان القهوة . . ولكن ضحكته المصنوعة ماتت . . لم ير يده هـذه المرة أيضاً . . بسرعة حاول أن يمد يده الثانية . . فلم ير شيئاً . .

شعر بالأشياء تدور من حوله ، فأغمض عينيه ومال برأسـه إلى الوراء ، وقرر أن يستمر على هذا الوضع دقائق حتى يستعيد حالتـه الطبيعية . . وظن أنه يحلم حين رأى الهرم الأكبر وقد انهار في لحظة وتساوى مع الأرض . . وأصبح مكانـه خاويـاً . . بعدهـا شعر أن رأسه يدور بسرعة دورات كاملة فـوق جسده ، ثم بـانفجار مـروع داخله حوله إلى ذرات غير مرئية انتشرت على مساحات واسعة . .

فتح عينيه وكأنه قد أفاق من كـابوسٍ ولكنـه لم يجد نفسـه . . إنـه يـرى كـل شيء حـولـه ولكنـه لا يـرى نفسـه . . لقـد اختفى جسـده . . أصبح لا شيء . . لم يعـد جسـده يحتـل أي حيـز مكاني . . مكان جسده أصبح فراغاً حيث لا جسد له . . أنـا الآن أصبحت السيـد « صفـر » . . الصفـر كمعنى لا كـرقم . . الصفـر كمعنى معنـاه العـدم . . معنـاه لاشـيء . . إذن أنـا السيـد « لا شيء » . . أو أنا السيد « عدم » . . تقدم الجرسون ورفع من أمامه فنجـان القهوة الـذي لم يُمس . . لو رآه مـوجوداً لما جرؤ أن يـرفع الفنجان . . لعله اعتقد أنـه انصرف . . إذن أنا الآن غـير موجـود بالنسبة لبقية البشر . . مثل الإنسان الذي كان موجوداً في مكان ثم انصرف عنه . . أو مثل الذي مات وذهبوا به إلى القبر . . فأصبـح سريـره ومكتبـه وسيـارتـه خـاليـة منـه . . لعلهـا طـريقـة جـديـدة للموت . . طريقة يختفي بها الشخص تماماً فجأة ودون أن يبقى منه أي شيء . . إذن أنا الآن ميت . .

أراد أن يتأكد . . رفع يده بالتحية لشخص يقف أمامه ، فلم يعره هذا الشخص التفاتاً . . دفـع بيده شخصـاً فلم يبدُ عليـه أي

تأثير لدفعته .. قفز ليجلس بين اثنين متجاورين على أريكة .. فلم يتململا واستمرا في حديثهما .. جرى نحو الحمام حيث مرآة كبيرة يعرف مكانها .. وقف قبالتها .. فلم ير شيئاً .. ولكنه لمح صورة شخص آخر يقف بجواره ظاهرة على المرآة .. هذا الشخص إذن موجود وأنا غير موجود .. لو كنت أنا موجوداً كجسد لظهرت على المرآة مثله .. أما أنا فلا شيء .. أنا عدم .. أنا صفر ..

* * *

تلقت منه خطاباً يقول فيه :

حين أحببتك شعرت بهذا الحب يحط في قلبي .. وأدركت أن الحب مكانه القلوب .. وقلتِ لك إنني أحبك من كل قلبي .. وبكل قلبي .. لم يكن كلاماً معهوداً مُعاداً .. ولكنني أشعر به بشكلٍ ملموس يحس .. أحسست بتغير في نبض قلبي .. كان نبضاً هادئاً وقوياً .. هدوء الواثق وقوة المطمئن .. أحسست أنني أحتويك بقلبي .. لم تكن فراغات قلبي تحتوي على دمائي فقط .. ولكنك أنت بداخله وبين شغافه .. ولذا لم تكن مشاعري نحوك حباً فقط وإنما كانت عشقاً وشغفاً .. كان قلبي معبداً لك .. وكنت أنت معبودته .. ولذا كنت أعي معنى قولي لك أنني أعبدك .. وحين كان قلبي يضخ الدماء في شراييني .. كان دمي ينطلق إلى خلايا جسدي معطراً من أنفاسك.. كنت أشمك بكل خلايا جسدي .. كنت أشعر بك في أصابعي وعيوني ومخي وكل مكان تصل له الدماء في جسدي ..

والفضل في ذلك كله يرجع إلى قلبي ..

واليوم أكتب لك لأنسحب من حياتك .. فلقد فقدت

قلبي . . ولذا لم أعد أصلح للحب . . لم أعد أستحق حبك . .

أصبحت إنساناً بلا قلب . . أصبح مكانه فراغاً . . أضع يدي على صدري لأتحسسه فأشعر بملمس الموت . . لم يعد هناك أي نبض . . وتوقف سريان الدماء في شراييني . . وإني لأعجب كيف تستمر حياتي حتى الآن . . فتوقف القلب معناه الموت . . فما بالك بقلبٍ غير موجود على الإطلاق . . إن حالتي شاذة وغريبة . . حالة إنسان حي بالرغم من اختفاء قلبه . .

. . هرعت إليه وقد عصرها الحزن . ظنت من كلماته أنه يعني أنه كف عن حبها . . إن الحب مات في قلبه . . ولكنها فوجئت به يؤكد لها أن قلبه لم يعد موجوداً . . فجرت به إلى طبيب القلب الذي أكد أن قلبه سليم وموجود مكانه ويؤدي وظائفه بشكلٍ طبيعي . . ولكنه أصر أمام الطبيب أن قلبه غير موجود . . أنه لا ينبض . .

أخذ يد الطبيب ووضعها على قلبه : تحسس بيدك . . هل تشعر أي نبض !! إفحص بأجهزتك الأكثر دقة . . سوف يتأكد لك خلو الصدر من القلب . . لماذا لا تريد أن تخبرها بالحقيقة . . هذا حظي أن أعيش بدون قلب . . هذا حظي التعيس أن يختفي القلب الذي أسعد حياتي بحبه لك . . مات قلبي فأصبحت عاجزاً عن حبك . .

نظر طبيب القلب إلى حبيبته في أسف . . همس لها: إنه في حاجة إلى طبيب نفسي وليس إلى طبيب قلب . .

* * *

هكذا حاله منذ شهر . . وكل حي نائم يستيقظ . . أما هو فما

زال الظلام يسيطر بوحشية على الكون . . تداهمه أفكار سوداء ينهزم أمامها ظلام الليل . . فيحكم الغطاء حول رأسه حتى لا يسمح لبصيص النور الأول بالنفاذ وكأنه قرر أن يكثف السواد لينتحر به . .

في تلك الليلة حين استيقظ قبل الثالثة صباحاً سرت فيه بعض الحياة . . فقرر أن ينهض من فراشه . .سمح جو الربيع بأن يفتح نافذته . . فلم ير الحدود التي تفصل بين السماء والفضاء والأرض . . شملها جميعاً السواد . . فقرر الانسحاب إلى فراشه . . ولكن نسمة مفاجئة جعلته يتشبث بالنافذة . . أدرك من رائحتها أن الصباح وشيك . . وحين زقزق أول عصفور تيقن أن أول شعاع نور قد وصل . . وفي تلك اللحظة استطاع أن يرى حداً واهياً بين السماء والفضاء . . بعدها تدفق النور تباعاً حتى أصبحت له سيطرة شبه كاملة . . تنفس الصعداء وارتاحت نفسه وراوده أمل قوي في الشفاء من اكتئاب ظل على مدى شهر يتناول له حبوباً . .

قرر أن يستقبل النور على جسده . . فخرج إلى الطريق . . مشى ساعة . . ساعتين . . ثلاثاً . . وكلما نظر إلى ساعته وجدها تتقدم ولكن حال الكون كما هو . . ظن نفسه ما زال نائماً . . عاد مهرولاً إلى بيته . . تطلع إلى كل الساعات . . فوجدها تحكي نفس الكذبة . . تتقدم رغم توقف الزمن . . لا يريد الزمان أن ينتقل إلى نقطة أخرى . . توقف الزمان وهذا معناه توقف حركة الكون . . مثلما يصيب العطل المفاجىء جهاز العرض لفيلم سينمائي . . فيقف الفيلم عند لقطة معينة لا تتطور بعدها الأحداث . .

الزمان توقف معناه أن العمر لن يمضي . . سيقف العمر عند

هذه اللحظة . . ما دام الزمان ما زال متوقفاً . . وإذا ظل متوقفاً سنوات أو قروناً فسأظل متوقفاً عند هذه اللحظة من عمري . . إذن أنا لن أموت أبداً . . سأخلد . . لن أنتهي إلا بانتهاء الكون نفسه . . لن أزول من على وجه الأرض إلا حينما تقوم القيامة . .

يمضي عمر الإنسان عام . . عامان . . خمسون . . سبعون . . ثم . . ثم تحدث الوفاة في الشيخوخة . . ولكن الزمن الآن توقف . . إذن لن يتحرك عمري للإمام . . سأظل أبد الدهر كما أنا في هذا العمر . .

أنا خالدٌ . . أنا لانهائي . . أنا أبدي . . أنا لامنتهى . . ولهذا فأنا أرى كل شيء أمامي ثابتاً . . بلا حركة . . لا شيء يتحرك . . فالحركة معناها زمن . . ولا يمكن أن تحدث حركة بدون زمن يتحرك لتحدث على مداره هذه الحركة . إذن لا معنى لأي حركة . . وبالتالي لن يكون هناك وجود لأي حركة . .

توقفت حركة الكون . . فتوقف الزمن . . فتوقفت حركة الأشياء . . وما يعنيني أنا شخصياً أنني لن أموت أبداً . .

يقول الطبيب :

ماذا أصاب هؤلاء الناس . . ؟ إنها حالة غريبة وقاسية تُسمى « العدمية » أو ضلالات العدم . . يشعر أن قلبه قد توقف أو اختفى . . أو أن مخه قد ذاب أو أنه أصبح بلا معدة . . يشعر أن شرايينه قد خلت من الدماء أو أن عظامه تفتتت ولم تعد تصلح لحمل جسمه . .

أو قد يشعر أنه هو نفسه قد انتهى ولم يعد له وجود . . إنه أصبح بلا جسد . . أصبح صفراً . . أو يشعر أن الزمن قد

توقف . . وأن كل شيء في الحياة قد توقف . . وتوقف الزمن معناه أنـه لن يتقدم في العمـر . . وبذلـك سيصبح خـالـداً وأبـديـاً ولن يموت . .

إنـه الاكتئـاب الـذي يؤدي إلى الإحسـاس بهـذه الحـالــة . . والاكتئاب هو تفريغ للحياة من محتواها وإجهاض لمعنـاها . . إنـه القنبلة التي تنفجر في وجه الحياة لتطفىء عين الشمس . . فيستحيل كل شيء إلى ظلامٍ وإلى عدم . .

في البـدايـة تـظلم النفس . . يشعـر المـريض بعتمـة داخليـة فيتخبط ثم يتوقف . . تصبح نفسه عاجزة عن متابعة حركة الحياة . وحـين تتوقف النفس يصبـح الجسد بلا معنى . وهنا إما أن ينكـره بالكامل أو ينكر أحد أعضائه الهامة . .

والإحساس بالتوقف قد يعكسه على الخـارج ، فيرى العـالم قد تـوقف من حولـه . . والتوقف معنـاه لا حياة ولا روح . . وبـذلك يصبـح لا معنى للزمن . . الأحيـاء وحـدهم هم الـذين يهتمــون بالزمن . . أما الموتى في القبور فلا حسـاب للزمن لديهم ولا معنى له . . فإذا تحرك الزمن أو تـوقف فلا فـرق . . ولهذا فـإن مريض الاكتئاب قد يشعر أن الزمن قد توقف . . وهذا يعني عدم جدوى الزمن . .

. . في لحــظات الألم الحـاد يمــر الـوقت ببطء أو لا يمــر عـلى الإطلاق وكأن الزمن قد توقف عند هـذه اللحظة . وكـأنه لا يـريد للألم أن يرحل عن الإنسان . . إنـه الإمعان في العـذاب . . تصبح الدقيقة في حجم وثقل دهرٍ بأكمله جاثمة على النفس بكل ما تحمله من معاناة . .

.. وحين يكون الإنسان وحيداً يتباطأ الزمن أيضاً وكأنه ينكل به ..

.. في لحظات السعادة .. وحين يكون الإنسان في صحبة الأحبة يتطاير الزمن ..

إذن الإنسان يشعر بالزمن ويدركه بوجدانه ..

نبضات الوجدان هي التي تحرك عقارب الزمن .. الوجدان الحزين بنبضاته الخافتة الضعيفة التي تئن بالألم تجمد العقارب مكانها ..

الوجدان السعيد بنبضاته التي ترقص فرحاً تدفع العقارب دفعاً ..

الفصل السابع

الغيرة المرضية

البحث عن علاج لجروح النفس!

أحياناً يبحث الإنسان عن حل لمشكلته وهو يعلم عن يقين أن لا حل لها.

لذلك فإنها حين بدأت تتكلم كان صوتها يجسد معنى اليأس . . ويأس إنسان يمكن أن تتعرف عليه من نبرات الصوت ، مثلما يمكن التعرف عليه من ملامح الوجه وخاصة العينين حين ينطفىء بريقهما . . كما في حالة الموت . . فنبض الحياة يضفي على العينين بريقاً خاصاً . . حين ينطفىء البريق فهذا يعني الموت أو اليأس . . إذن اليأس شكلٌ من أشكال الموت . . موت الأمل . .

قالت :

ما أفظع أن يشك إنسان في إخلاصك . .

في البداية لم أكن أفهم معنى نظراته وتصرفاته الغريبة . .

نظراته أحياناً كانت تخيفني رغم عدم فهمي لمغزاها . . كل ما كنت أشعر به أنها نظرات تجردت تماماً من الحب . . نظرات جامدة كأنها تفحص أو تبحث عن شيء بإمعان . . تبحث عن شيء خفي . . كان يركز نظراته في عيني وكأنه يريد أن يخترقهما ليقرأ ما يدور في رأسي . .

كانت النظرات الجامدة الفاحصة تتبعني في كل حركاتي . .

كنت أشعر بها تخترقني حين كنت أعطي ظهري له . .

. . وسرعان ما تتبدل إلى نظرات ودودة . . مفرطة في الـود ، وكأنها تحمل اعتذاراً على ما بدا منها . .

. . سلوكه الغريب أفزعني أكثر . . يعد العدة للسفر في عمل يستغرق أياماً ثم يفاجئني بالحضور عـلى غير مـوعد . . يخـرج إلى عمله ثم يعـود بعد سـاعتين رغم حسـاسية مسؤوليتـه بحجة أنـه مريض . . أفاجأ به على مقربة من مكان عملي . . وفي البداية علل ذلك بالمصادفة ثم بوجود ارتباطات قريبة من هذا المكان . . وبعد ذلك عجز عن التعليل الذي لم أكن أطلبه منه . . وإنما كان يتطوع بتقديمه وكأنه كان يشعر بحرج . . ولو كنت سيئة الظن ـ في هـذا الوقت ـ لاعتقدت أنه يراقبني . .

إذا رن جـرس التليفون بـالمنزل كـان يقفز إليـه دون مـبرر من مسـافة بعيـدة ليرد هـو . . وإذا تعذر عليـه ذلك كنت أجـده فـوق رأسي وأنا أرد . .

تـطور الأمر بعـد ذلك إلى تعليقـات ضـايقتني تتعلق بمـلابسي وزينتي وخاصة حين أخرج منفردة . . لكنه كان يعتذر في كل مرة رغم سوء وسخافة تعليقاتـه . . وكانت كلهـا تدور حـول المحظوظ الذي أتزين له وأستعد لمقابلته . . وحين أعود كان يتأملني بنظراته الجامدة الغريبة ، وكـان يفزعني اقـترابه مني بـطريقة غـير مألـوفة لم أفهم وقتها أنه كان يحاول أن يشم مني شيئاً معيناً . .

. . انفجـر الموقف وتكشف لي الأمـر تمامـاً حين عـدت يـومـاً متـأخرة قليـلاً عن المعتاد لـظروف عمـلي . . وجـدتـه واقفـاً خلف الباب . . انخلع قلبي هذه المـرة لنظرات عينيـه التي كانت تعكس

عدواناً لم أخطئه . .

نزلت الصاعقة فوق رأسي حين قال بصوتٍ شرس :

مع من كنتِ . . ؟ لم أستطع الإجابة . . كان كل ما بداخلي يهتز . . لوى ذراعي وقرّب وجهه من وجهي : شعرك مهوش ومكياجك مختلف عن الحالة التي خرجتِ بها . . وأيضاً ملابسك . . اعترفي . . مع من كنتِ . ؟ من هو . ؟ من هو . . ؟

بقوة لم أعهدها في نفسي خلصت ذراعي منه وانطلقت إلى حجرتي وأغلقت بابها خلفي بالمفتاح . . لم أكن خائفة بقدر ما كنت مندهشة عاجزة عن التفكير تماماً . . إندفع خلفي وكاد يكسر الباب . . فتحت له ووقفت أمامه بهدوء لم أتعمده . . كنت كالميتة . . فجأة تغيرت حالته تماماً . . هدأ كما تهدأ عاصفة على غير توقع . . وظل على مدى ساعة يعتذر وأنا مستمرة في حالة صمت غير متعمد . .

كنت عاجزة عن أن أنطق بحرف . . حتى دموعي لم أفهم سر انهيارها فبكل تأكيد لم أكن أشعر بأي حزنٍ في هذا الوقت . .

تحسنت الأحوال بعد أيام وعاد شبه طبيعي . . وبدأت أنا شخصياً أنسى . . حتى جاء يوم أسود . . جاء من الخارج واندفع إلى حجرة النوم . . هرعت خلفه فوجدته واقفاً على رأس السرير . . طلب مني أن أُفسر سر التغيير الذي حدث في ترتيبه الذي كان عليه وقت خروجه . . مال على الفراش وأخذ يشمه بطريقة غريبة . . دفعني لأشم معه متسائلاً عن هذه الرائحة الغريبة التي تنبعث منه . . إنها رائحة رجل غريب . . إعترفي يا . .

تركت المنزل إلى بيت أُسرتي مصممة على عدم العودة . .

طلبت الطلاق . . توسل واعتذر . . أظهر توبة نهائية . . أقسم بكل شيء على عدم العودة إلى هذا السلوك . . صفحت وعدت . .

تسألني لماذا رجعت ؟ رجعت لأني كنت أحبه . . والحب يسمح لك بقدرة أكثر على المغفرة وأن تنسى الإساءة . . وتصورت أنني ربما أكون المسؤولة عن سلوكه . . قطعت صلاتي بمعظم الناس . . لم أكن أخرج إلا للضرورة القصوى . . امتنعت عن استعمال مساحيق لوجهي . . وهدأت حياتنا تماماً . . واعتقدت أنني نجحت في علاجه وفي المحافظة على حياتنا معاً . . حتى جاء يوم أكثر سواداً من أي يوم مر في حياتي . . فاجأني أيضاً على غير توقع . . طلب مني أن أنزل معه فوراً . .

- إلى أين . . ؟
- إلى حيث أثبت خيانتكِ يا . .
- عدت إلى الهذيان مرة أخرى . .
- المعمل سيثبت كل شيء . .
- أي معمل . . ؟
- أعرف أنه كان معك الآن قبل حضوري . . الخيانة الكاملة وقعت الآن . . هذه هي فرصتي الوحيدة لأخذ عينة من داخلك تثبت معاشرته لك . .

إندفعت بغير وعي إلى الشارع وهو خلفي . . إنهال عليَّ ضرباً . . خلصوني منه وذهبت إلى بيت أهلي . .

الحياة معه مستحيلة ليست فقط لصعوبتها وخطورتها . . ولكن أكثر لأن قلبي قد مات . . المضحك أنه عاد يبكي من جديد طالباً الصفح . .

تسألني يا طبيب مـا الذي أنتـظره منك . . ؟

أُريد منك أن تشفي جروح نفسي . .
أُريدك أن تساعدني على الخلاص منه . .
أُريـدك أن تساعـده . . أبدى استعداداً للمجيء إليـك . .

فهل هو مريض !! . .

بداية أُجيبك يا سيدتي على سؤالك الثالث . . وبعدها نحـاول معاً أن نجد الطريق لمساعدتك ومساعدته . .

ـ هل هو مريض . . ؟

ـ نعم . . هـو بلا شـك مـريض . . إنها الغـيرة المـرضيـة . . والشعـور بـالغـيرة حـالـة وجـدانيـة . . أي إنها مـرتبـطة بعـواطف الإنسـان . . وهي لغة عـالميـة . . في الكبـار والأطفـال . . النسـاء والـرجال . . وأيضـاً الحيـوانـات . . ويصعب عـليَّ أن أضـع لـك تعـريفاً للغـيرة . . ولكنني أستطيـع أن أصفها لـك . . لقد حـاول الفـلاسفة والشعـراء والأدباء والفنـانـون وأيضـاً الأطبـاء . . كلهم وصفوها بدقة أكثر مما عرفوها . هي أقرب ما تكون إلى الخـوف . . الخـوف المرتبط بـالرغبـة في الحفاظ عـلى شيء يمتلكـه الإنسـان . . الخـوف من الفقدان . . كـالإحساس بـالأسى حينما يفقـد الإنسـان شيئاً عزيزاً عليه . .

الإنسـان هنا يشعـر أنـه مهـدد بـأن يفقـد هـذا الشيء الـذي يمتلكـه . . هناك إنسـان آخر يـريد أن يستحـوذ على مـا يمتلكه . . فالتهديد قادم من إنسـان آخر . . هـذا الإنسان الآخـر متميز عنـه وإلا لمـا نجح في أن يستميـل زوجته . . وأيضـاً التهديـد قـادم من الزوجة . . فهي قـد اختارت . . إختـارت أن تتركـه . . واختارت

الشخص الآخر . . هو يحبها ولكنه يكرهها أيضاً . . يكرهها لأنها أكدت إحساسه بالعجز أو على الأقل بأنه أقل من الإنسان الذي اختارته . . إذن فهناك خليط من الحب والكراهية . . والكراهية تولد الغضب . . إذن شعور الغيرة هو خليط من العواطف . .

. . والإنسان الذي لا تنتابه مشاعر الغيرة هو إنسان متبلد وجدانياً . . هذا الإنسان تكون علاقته بالناس وبالأشياء ميتة . . فهو لا يسعى من أجل أن يمتلك شيئاً . . وإذا امتلك شيئاً لا يحافظ عليه ، فهو لا يستشعر الخوف من احتمال فقدان هذا الشيء . . وإذا فقده فإنه لا يشعر بالأسى . . الإنسان المتبلد وجدانياً ليس له طموح ولا يسعى من أجل التفوق . والسعي من أجل التفوق هو محاولة امتلاك ما لا يستطيع أن يمتلكه الآخرون . .

إنها المنافسة من أجل الحصول على هذا الشيء . . كالطالب الذي يسعى من أجل أن يكون الأول . . أو كالفرقة الرياضية التي تسعى من أجل الحصول على الكأس أو الذي يدخل في مسابقة من أجل الحصول على وظيفة أو جائزة . . الإنسان في كل هذه الحالات يحاول أن يتغلب وأن ينتصر على ضعفه الموروث . . التغلب على إحساسه بالعجز . . وإذا امتلك الإنسان الشيء الذي سعى إليه فإنه يحافظ عليه لكي يستمر في حالة معنوية مرتفعة وليؤكد أحقيته بهذا الشيء . . إنه الطموح من أجل التفوق النابع من إحساس الإنسان بالضعف والعجز . .

. . والحب هو انتصار الإنسان على الخوف . . أي هو الطمأنينة . . والزواج تأكيد لذلك . . ولذلك فإن كل طرف يشعر أنه امتلك الطرف الآخر . . ملكية مطلقة لا يشاركه فيه أحد . . ولأنها اختارته فهو الأكفأ والأحسن . . ولأنه اختارها فهي الأفضل

والأجمل . . ولذا فكل طرف يشعر بأهليته وأحقيته في هذا الامتلاك . . وعليه بعد ذلك أن يحافظ على ما امتلك . .

الحب تملك . . والزواج توثيق لهذا التملك . . أو هو وسيلة للتأكيد . . وأيضاً وسيلة لتحذير الآخرين بألا يقتربوا . . تثور الزوجة إذا اكتشفت أن زوجها قد خلع « الدبلة » من إصبعه . . أول ما يتبادر إلى ذهنها أن ذلك يمثل دعوة لواحدة أخرى بأن تقترب موهماً إياها أنه غير متزوج . .

الدبلة رمز لامتلاكها له . . إني صاحبة الحق الوحيد في امتلاك هذا الرجل . . أعرف سيدة تدهورت حالتها إلى حد الغيرة المرضية وكانت البداية هي خلع زوجها للدبلة بحجة أنها تسبب له حساسية في إصبعه . .

إذن ، فهناك غيرة طبيعية لدى كل إنسان . . وكما أوضحت فهي موجودة عند الطفل أيضاً . . فالطفل دائماً يريد أن يأخذ ما يمتلكه طفل آخر . . كما أنه لا يتنازل إطلاقاً عن أي شيء يمتلكه . . وأيضاً فإنه يباهي بما يمتلكه . . ويريد أن يؤكد دائماً أن ما يمتلكه هو الأفضل والأحسن . . والطفل يغار من أبيه إذا اقترب من أمه . . فهو يعتبر أمه ملكية خاصة له ، ويستنكر مشاركة الأب فيها . .

بعض الناس تكون هذه الغيرة الطبيعية متطرفة وزائدة عندهم . . وذلك يحدث في بعض الشخصيات التي تتسم بشكل عام بالحساسية الزائدة والشك والمشاعر الاضطهادية التي تظهر في مواجهة أي ضغط ، أو عند الإحساس بالإحباط . . والحساسية الزائدة قد يكون مصدرها بؤرة مدفونة أساسها الإحساس بالعجز

أو بالحقارة أو بالدونية . . فكلما زاد إحساس الإنسان بالعجز . . أخذت الغيرة عنده أبعاداً متطرفة تصل إلى حد الإساءة لمشاعر الطرف الآخر . . والتفاوت الشديد بين الطرفين يدعم ويغذي أحاسيس العجز . . أقصد التفاوت الاجتماعي أو الاقتصادي أو التعليمي . . وخاصة إذا كان الرجل في الوضع الأدنى . .

ولكن هذا النوع من الغيرة لا يدخل في نطاق المرض . . فهذه الغيرة لها أسبابها المفهومة كما أنها لا تنطوي على اتهام فعلي بالخيانة . . إنما فقط تتعرض الزوجة للمضايقات وتضييق الخناق . . كمنعها من الخروج . . أو من التحدث مع الآخرين . . ومحاسبتها إذا تبسطت أو ابتسمت وهكذا . .

ورغم أنها ليست غيرة مرضية إلا أنها تسبب مشاكل في الحياة الزوجية ، ومعاناة لكلا الطرفين . . وقد تنتهي الحياة الزوجية بالفشل . . أو على الأقل فقدان الحب والمودة بينهما . . وهو فشل أفظع ولكنه مقنع . . فالطلاق الروحي أسوأ وأكثر إيلاماً من الطلاق الرسمي . .

أما زوجك يا سيدتي فهو يعاني من الغيرة المرضية . . والأساس في الغيرة المرضية هو الاتهام بالخيانة الكاملة أو باحتمال أو انتظار وقوعها . . الشيء المؤكد لديه أن هناك طرفاً ثالثاً . . فالمثلث هنا كامل الزوايا : الزوج والزوجة والعشيق . . الاعتقاد الراسخ هذا يدخل في نطاق اضطرابات التفكير المرضية كالهذاءات أو الضلالات . . ومعناها أن فكرة خاطئة تسيطر على ذهن المريض مع اقتناعه بصحتها . . ولا يمكن إقناعه بعدم صحتها . . والمريض هنا يحاول العثور على أدلة ليؤكد ويدلل على صحة اقتناعه . . إذن محاولة الحصول على دليلٍ ليست من أجل أن يقتنع هو ذاته . . لقد

تعـدى هو هـذه المرحلة . . إنـه واثق تماماً من وقـوع الخيـانـة . . الدليل يحتاجه ليدرأ عن نفسه الاتهام بأنه واهم ، وأنه خاطىء وأن زوجته سيدة فاضلة . . يريد أن يثبت لها هي خيانتها . . يـريد أن يثبت لهـا كـذب ادعـائهـا بـأنها لم تخنـه . . أي أن المشكلة لا تبـدأ بالشك ومحاولة العثور على دليـل لقطع الشـك باليقـين . . فاليقـين مـوجود منـذ البدايـة . . ولذا فإن أي محاولات لإثبات الـبراءة من جانبها لا تجدي ، بل تثير استهزاءه ، وربما تدعم ظنه ، ويعتبر أنها تحاول أن تغطي خيانتها وتلبس قناع البراءة الكاذب . .

وتأتي أدلته ضعيفة واهية أو غير منطقية إلا أنها بالنسبة له تمثـل أدلة قاطعة . . كأن يجد شعرة عـلى الوسـادة ، أو يجد الفـراش غير مرتب ، أو يشم منه رائحة غريبة ، أو أن نظرات عينيها تتغير حـين مقابلة إنسانٍ معين، أو أن تصرفاتهـا بشكلٍ عـام توحي بـأن هناك شخصـاً آخـر ، أو أنها غـيرت نـوع العـطر الـذي اعتـادت عـلى استخدامه ، أو أنهما عند مرورهما بمكانٍ معين تديـر رأسها في اتجـاه معين ، إن لون وجههـا يتغير حـين يرن التليفـون ، أو تتلهف للرد على التليفون ، أو اعتذار الطالب بأن الرقم خطأ حين يـرد هو ، أو أن صـوتها تغـير ويوحي بمشـاعر حب جـديد ، أو أنها تتـأثـر عنـد سماعها أغنية معينة ، أو أنها تمتدح أخلاق وقـدرات إنسان معـين ، أو أنه إكتشف خطاباً مرسلاً من صديقة لها ، ولكنه يحوي عبـارات ذات مغـزى ، أو أن زيارتهـا لبيت أسرتها قـد زاد معدلـه في الفـترة الأخيرة . . إلخ . . ورغم ضحـالة هـذه الأدلة إلا أنها تُعتـبر قويـة ونهائية بالنسبة له . .

وقد تكون هناك محاولة الحصول على اعتراف منها وأحياناً يلجأ إلى استعمال القوة للحصول على هـذا الاعتراف حيث أن الـرغبة في

الحصول على دليل تكون ملحة . ولا يهدأ لحظة من أجل الحصول على هذا الدليل . . ولذلك فإن كل سلوكه يدور في هذا الإطار . . وهو الحصول على دليل مهما كلفه الثمن . .

ولا توجد حالة غيرة مرضية إلا وقام صاحبها بالمراقبة ويتفرغ لذلك تفرغاً كاملاً أو يكلف شخصاً آخر بهذه المهمة مهما كان الثمن أيضاً . .

سلوكه الجنسي يتغير مع الحالة ويزيد في طلب معاشرة زوجته حتى يبعدها عن عشيقها . .

والمريض بهذا النوع من الغيرة قد لا تكون لديه أي علامات مرضية أخرى . . فيبدو كإنسان طبيعي تماماً ، متكيفاً في كل أمور حياته إلا فيما يتعلق بهذا الموضوع . .

ولكن الغيرة المرضية قد تكون عرضاً لمرضٍ آخر كالإدمان الكحولي ، أو إدمان الأفيون والكوكايين . . والسبب المباشر لها في حالة إدمان الخمور هو حالة الضعف الجنسي التي يُصاب بها المدمن ، وكذلك نفور زوجته منه لإدمانه . . هنا يعتقد أنها على علاقة بإنسان آخر . .

مريض الفصام أيضاً قد تكون أحد أعراضه تلك الغيرة المرضية . .

مدرسة التحليل النفسي لها وجهة نظر أخرى في موضوع الغيرة المرضية . . فالإنسان المصاب بهذه الحالة يعاني من الجنسية المثلية . . أي الرغبة في نفس الجنس ، ولكنها رغبة مكبوتة في اللاشعور . . ولأنه لا يستطيع أن يفصح عنها لنفسه شعورياً ، يقوم بإسقاط الخيانة على زوجته . . فهو أساساً يحب هذا الرجل

الـذي يتوهم أن زوجتـه على عـلاقة بـه . . فبدلاً من أن يقـول أنا أحب هـذا الرجـل ، فإنـه يقـول أنـا أكـرهـه لأن زوجتي تحبـه . . فالجنسية المثلية هي الأساس في كل مشاعر الاضطهـاد المرضيـة . . أي أنـه يتخلص من مشـاعــر الجنسيـة المثليــة من خـلال عمليــة الإسقاط . .

وإذا بحثنـا عن جذورهـا في الطفـولة فـإننا نجـدها مبنيـة على الغيرة من الأب الذي استحوذ على الأم . .

- زوجكِ يعاني من حالة مرضية عقلية . . المرض له علاج . . والعلاج من طريق العقاقير . .

وهل العقاقير تغير في الشخصية ؟ .

- يبدو أن الأمر قد اختلط عليكِ . . أو لعلي لم أكن واضحاً في تحليلي لظاهرة الغيرة . .

هناك فرق بـين المرض والشخصيـة . . « الغيرة المـرضية » هي اضطراب في محتوى التفكير حيث تسيطر فكرة الخيانة . . تمامـاً مثل مريض الفصام الـذي يعتقد أنـه مراقب أو مضـطهد . . وتلك هي الحـالات التي يمكن علاجهـا بالعقـاقير ، لأن سببهـا اضـطراب في كيميـاء المخ . . أمـا الشخصية التي تكـون الغيرة « غـير الطبيعيـة » إحدى سماتها البارزة ، فـالعلاج بـالعقاقـير لا يجدي معهـا . . هذا الإنسان ليس مريضـاً ولكن شخصيته ذات سـمات غير طبيعيـة . . وهـذه هي إحـدى مشكـلات الـطب النفسي . . فـاضـطرابـات الشخصية غير مصنفة مع الأمراض ، وبالتـالي فليس لها عـلاج . . وبالتالي فإنني أقـول إن حالـة زوجك أسهـل لأنها مرض . . وذلـك بالرغم من أن الغـيرة في الشخصية غـير السويـة تكاد تشـابه الغـيرة

المرضية ، كالشك في سوء السلوك ومحاولة الحصول على أدلة واللجوء إلى العنف أحياناً . .

وصدقيني أن الأمر حين يصل إلى الاتهام المباشر فإنه يكون في حالات كثيرة أهون من تلك النوعية التي نطلق عليها الغيرة « غير المرضية» بالرغم من تطرفها . . الزوجة في تلك النوعية تشعر دائماً أنها موضع شك . . يحاسبها على كل تصرفاتها . . يخنق حياتها . . يحجر على حريتها في التعاملات الطبيعية والبسيطة التي لا بد أن يتعرض لها كل إنسان في نشاطه اليومي العادي . . فمحظور عليها زيارة جارتها أو حتى زيارة أسرتها بمفردها . . محظور عليها مجرد أن تتكلم مع زميلها في العمل حتى وإن كان الأمر يتعلق بالعمل نفسه . . محظور عليها الخروج بمفردها . . محظور عليها أن تضحك أو أن تبتسم . . محظور عليها أن تبدي رأياً أو تُعلق على رأي . . وإذا حدث وتعدت حدود إحدى هذه المحظورات ، فإن الموقف يشتعل إلى مشاجرة توجه فيها الإهانات . . وأحياناً الاعتداء الجسدي . . . كل ذلك بدون اتهام مباشر أو ظن يقيني بأن هناك شخصاً محدداً في حياتها . . هذا الزوج نفسه متأكد أن زوجته لا يرقى إليها الشك . . بل هو ذاته حين يصفو يؤكد لها ثقته التامة فيها . . وقد يعترف ـ وهذا نادراً ـ أن المشكلة بداخله هو . . هكذا هو . . هذه شخصيته ، فهو لا يستطيع أن يقاوم مشاعر الغيرة الجامحة التي تأكل صدره ولكن المشكلة تتفاقم وتتصاعد حين يكون للزوجة بعض السلوكيات أو التصرفات التي تثير غيرته بحدة . . ولا أقصد هنا أن يكون سلوكها غير سوي . . ولكن حينما تكون شخصيتها انبساطية ، تتعامل مع الناس بسهولة وبساطة . . جريئة في تصرفاتها . . وأيضاً حينما تبالغ في مظهرها . . في هذه

الحالة فإن ألم الشك يعذب الزوج ويدفعه في أحيانٍ كثيرة إلى التهور الـذي قـد لا تحمـد عقبـاه ، وقـد يؤدي إلى أذى حقيقي للزوجـة جسدياً أو نفسياً . .

هـذا الـزوج بـالـرغم من أنـه ليس مـريضـاً فـإنـه يحتـاج إلى مساعدة . . فهو يعاني من اضطراب في شخصيته ، أسـاسه اهـتزاز ثقته بنفسه . . والأنانية الشـديدة والإحسـاس الدائم بـالتهديـد من فقدان ما يمتلكه . .

وبـالرغم من أننـا نصف حـالـة غـير طبيعيـة إلا أننـا يجب أن نعـترف أن هـذه هي مشكلة الإنسـان . . أي إنسـان . . فمن منـا يشعر بالثقة المطلقة التي بغير حدود . . ؟ من منا يشعـر بالـطمأنينـة الكاملة في أنه لن يفقد ما يمتلكه . . ؟ من يستطيع أن يدعي أنـه لا يحب نفسه وأنه يؤثر غيره على نفسه . ؟ وكما أن الإنسـان المريض أو الإنسان صاحب الشخصيـة المضطربـة لديـه بؤرة ضعف ، بؤرة تـولد الإحسـاس بالانحـطاط والدونيـة . . فإن كـل إنسـان لـديـه إحساس بأن عليه أن يجاهد للتغلب عـلى ضعفه وخـوفه . . ولهـذا فقد يُبالغ في إظهار قوته وثقتـه بنفسه . . وكلما بـالغ كلما كـان هذا دليـلاً على شـدة ضعفه وخـوفـه . . والإنسـان يـولـد وتـولـد معـه أحاسيس الضعف والخوف . . وهذا بعض شقائه على الأرض فهـو في حـالة مقـاومة مستمـرة لتلك المشاعـر السلبية . ولـذلك فهـو في سعي دائم للحصـول عـلى القـوة من خـلال السلطة والمـال . . والكـلام عن التواضـع والزهـد هنا ليس لـه معنى . . وكل إنسـان يسعى بأسلوبه الخاص وحسب قدراته وإمكانياته وبقـدر ما تسمـح به الظروف . . ولذا فإن تغير الظروف تغير الإنسان فعلاً . .

والمقصود بتغير الظروف هنا أن تسنح الفرصـة للإنسان بالتمرد

على ضعفه وخوفه ، فينطلق مستبداً بسلطانه أو بماله ، ويمارس ضغوطه أو حتى طغيانه . . وكأنه ينتقم من فترات الضعف والخوف . . وبقدر ما كان يشعر بخوف وتهديد بقدر ما يبالغ في تخويف وتهديد الآخرين . .

والعلاقة بالجنس الآخر هي أحد المحاور الأساسية التي تشكل تهديداً للإنسان وتغذي خوفه . . ففشل العلاقة أو حدوث خيانة يزعزع إحساس الإنسان بقيمته وجدواه وأحقيته في الحياة والبقاء . . إنها طعنة لكيانه الجنسي كذكر أو كأنثى . . والرجل يسعى إلى السلطة والمال لتدعيم كيانه الجنسي الذكري ، والمرأة تسعى إلى التزين والدهاء لتدعيم كيانها الجنسي الأنثوي . . ومع تطور الإنسان فإنه اهتم بالثقافة والفن ليسمو (يتسامى) في علاقته بالجنس الآخر ، ويرتفع بها فوق مستوى الجاذبية الجنسية . . وأدخل مصطلحات الجاذبية الفكرية والروحية . . كل ذلك يفسر لنا مدى أهمية وأيضاً خطورة الغيرة في علاقة الرجل بالمرأة . . وإمكانية تحولها إلى غيرة مرضية أو غيرة متطرفة غير عادية . . وهذا ما لا يحدث في الغيرة في أشياء أخرى كالمنافسة . . فقط الغيرة الجنسية هي التي من الممكن أن تأخذ أبعاداً مرضية أو غير طبيعية . .

* * *

قد نكتم الغيرة في صدورنا . . قد نعبر عنها بأساليب متحضرة . . قد نعبر عنها بشكلٍ مباشر وصريح . . قد نعبر عنها بقسوة وتجريح . . وقد نمرض فنعبر عنها في صورة هذاءات وضلالات بأن الأمر قد وقع ، والخيانة قد تمت ! . .

الفصل الثامن

القمار

عندما أدمن آدم اللعبة!

تحـيرني الأيـام الأولى لآدم عـلى الأرض . . كيف خـطا أول خطوة . . وفي أي اتجـاهٍ سـار . . وكيف حدد الاتجـاه . . هل كـان مطمئناً أم قلقاً ؟ . . هل كان مطمئناً أنه يمضي في الطريق الصحيح أم كـان قلقاً لأنـه لا يعرف نتيجـة تحركـاته . . لم يكن هنـاك أحـد يستشيره ويسترشد به ويتلقى منه النصيحة . . كما لم تكن له خبرات سابقة على الأرض يستعين بها لتحديد حركته التالية . .

هل معنى هذا أن كل تحركاته كانت عشوائيـة . . وبالتـالي فإن بعضها كان يصح وبعضها كان يخيب . . ؟

آدم لم يكن يعرف علم الحساب ولا علم المنطق . . وهذا يعني أنـه لم يكن باستـطاعته أن يجـري حسابـات من أجل الـوصـول إلى نتائج مضمونة ، ولم يكن قادراً على دراسة المقدمات من أجل تحقيق نتائج محددة . .

هل كانت حاله في البداية كحالة من يبحث عن قطة سوداء في حجرة مظلمة وهو معصوب العينين ، والقطة لم تكن موجودة أصلاً ولكن كان عليه أن يبحث عنها . . ؟ وهل كـان آدم سعيداً بحـالته هذه أم كان يشعر بالبؤس والغبن . . ؟

ولأن الحياة استمرت على الأرض حتى هذه اللحظة فهذا معناه أن آدم لم ينهـزم وخاصـة في أيامـه الأولى . . وهـذا يعني أنـه تلقى

تشجيعاً حين حققت إحدى خطواته العشوائية في البداية نجاحاً وتوفيقاً . . ولا شك أن خطوات أخرى جانبها التوفيق . . فإذا بدأ اليأس يتسرب إلى نفسه لاقى نجاحاً في خطوة تالية . . تجعله يستمر في المحاولة . . وهكذا مضى به الحال : نجاح ثم فشل . . مكسب ثم خسارة . . أمل ثم يأس . . حتى أدمن آدم اللعبة . . ولو تصورت أن كل خطواته لاقت نجاحاً في البداية لما كان هناك فرق بين الجنة والأرض . . ففي الجنة كل شيء مضمون . . ولا مجال للتخمين والمحاولة والتوقع . . ولو تصورت أن كل خطواته لاقت فشلاً في البداية لقرر آدم أن ينهي حياته لأنها ستكون مستحيلة على الأرض ، ولا شك أنه في البداية . . كان يتحرك بحذرٍ شديد . . خوفاً وتحسباً لمفاجأة قاسية تقضي على حياته . . ولكن مما لا شك فيه أيضاً أن بعض خطواته كانت جريئة . . كانت وثبات استلزمت قدراً كبيراً من الشجاعة ولعله كان مجبراً أن يخطو بعض هذه الخطوات الواثبة الشجاعة لأن التحدي أمامه كان كبيراً . . التحدي لوجوده واستمراره وبقائه على الأرض . . كان عليه أن يخاطر . . يخاطر بحياته من أجل استمرار حياته . .

واستمرت الحياة . . واستفاد الأبناء من خبرات الأب . . وبدلاً من أن يبحث الإنسان في حجرة مظلمة وهو معصوب العينين عن قطة سوداء غير موجودة أصبح لا يتحرك إلا إذا كان مفتح العينين في ضوء ساطع ، ليبحث عن هدف محدد يقيم الدراسات من أجل تحديد موقعه بدقة . .

قلّت التحديات أمام الإنسان وانعدمت الحاجة إلى المخاطرة ، وبالحسابات والمنطق أصبح قادراً على دراسة المقدمات ، وبالتالي أصبحت النتائج مؤكدة ومضمونة . .

استطاع الإنسان أن يمسك بدقة كل شيء في حياته . . العلم مكنه من التحكم والسيطرة بدقة ونظام في كل أمور حياته . . إلا أمراً واحداً لم يستطع أن يروضه ويتحكم فيه : عواطفه . .

لأسبابٍ خارجة عن إرادته : يفرح أو يحزن . . يقلق أو يطمئن . . يكتئب أو يبتهج . . يغضب أو يهدأ . . يحب أو يكره . . إنها استجاباته الوجدانية للدنيا من حوله : الناس والأشياء والعواطف لها هيمنة شبه مطلقة على السلوك . قد يستطيع أن يقاوم أحياناً . . ولكنها تقهره في أحيان أخرى . . وخلق الإنسان ضعيفاً . . ضعيفاً أمام عواطفه . . أمام غرائزه . . أمام رغباته ونزواته . . ضعيفاً أمام الضغوط والهموم . . يقدم أحياناً ويهرب أحياناً أخرى . . ينتصر أحياناً وينهزم أحياناً أخرى . . وأصبح الصراع يشكل محوراً تتوزع حوله رغباته المتنازعة المتعارضة . .

ويجيء المرض النفسي كوسيلة لحل الصراع أو الهروب من الصراع . . إنه الانسحاب من المعركة بدون مكسب أو خسارة . . بدون انتصار أو هزيمة . . أي هو تأجيل القضية . .

وتجيء المخدرات كأسلوبٍ آخر للهروب . . ويجيء القمار كأسلوب دفاعي انهزامي للصراعات المضنية في حياة الإنسان . .

* * *

● جاءت به زوجته إلى العيادة النفسية . .

متوسطة العمر . . جمالها أطفأه الشقاء والمعاناة . . سيطر على ملامحها التحفز والغضب . . أما وجهه فكان يعكس الانقياد لها والاستسلام . . لا عن ضعف . . ولكن ربما لإحساسه بالذنب

تجاهها أو لحيرته في أمر نفسه فجاء مستسلماً لها ومسلماً نفسه طلباً للمساعدة . .

وبدون أن أدعو أياً منهما للحديث ، بدأته هي بصوتٍ متحفز غاضب :

ـ لا بد أن تجد لنا حلاً . . لقد حل بنا الخراب وسيضيع مستقبل أولادي . . فقدنا كل أولادنا ، وسنفقد عن قريب سمعتنا إذا زجوا به في السجن . . يقول متحججاً إنه لا يستطيع أن يقاوم . . شيء خارج عن إرادته . . يشعر أنه مريض . . فهل هو مريض حقاً . . . أم سيطرت عليه شياطين الضلالة فانحرف . . ؟

صمتت فجأة ورمقته بنظرة تدعوه بها ليبدأ الحديث . . ورغم أنه كان مطرقاً برأسه فلم يستقبل نظراتها ، إلا أنه فهم ما أرادت وحرك شفتيه بكلماتٍ لم أسمعها . . وأدركت استحالة أن يتكلم في وجودها . . فطلبت منها أن تتركنا فأبت . . وإزاء إصراري الذي حمل تهديداً خفياً باعتذاري عن استمرار المقابلة غادرت الحجرة أكثر غضباً وتحفزاً . .

* * *

يقول المقامر :

حين أجلس إلى منضدة اللعب لا توجد قوة على الأرض تستطيع أن تنتزعني من مقعدي . . شيء واحد يوقفني هو أن أفقد كل نقودي . . بعدها تسترخي أعصابي وتهدأ نفسي وتخمد نار متأججة في صدري . . حينئذٍ يسبح جسدي بتلذذٍ في عرقه البارد . . بعض المتعاطفين ينظرون إليَّ بأسفٍ لخسارتي الفادحة وأنا أنظر إلى نفسي بتشفٍ يبعث على الارتياح ، وكأنني ألقيت بحملٍ

ثقيل كان متمركزاً في منتصف رأسي . . كل أنواع المخدرات والمهدئات ومضادات الكآبة فشلت أن تمنحني مثل هذا الشعور . .

تبدأ الرحلة منذ الصباح وأنا في طريقي إلى عملي . . ومضات خاطفة تلهب خيالي بسهرة الليلة وأنا جالس إلى منضدة القمار . . وأنا ممسكٌ بالأوراق . . وأنا أتطلع في قلقٍ إلى عيون خصمي . .

أحاول أن أبعد ذهني عن التصور . . تقوى إرادتي الواهية فأصمم كاذباً أن لن أذهب الليلة . . وحين أصل إلى قراري هذا يداهمني الحنين الجارف فأقرر الذهاب . . وهكذا أظل طوال يومي متأرجحاً . . أذهب . . لا أذهب . . أذهب . . لا أذهب . . حين أقرر ألا أذهب يصعد الاكتئاب من صدري إلى عنقي فأشعر بالاختناق . . حين أقرر أن أذهب ترتخي عضلاتي فأتنفس بهدوء ويرقص داخلي مبتهجاً . . وحين تجيء اللحظة المنشودة أستعد للخروج من المنزل . . أشعر كأنني منوم ، وأنني فقدت إرادتي تماماً . . لقد فشلت كل محاولات المقاومة ، فأشعر بالخوف . . إنه خوف المدمن الذي يدرك أنه فقد سيطرته تماماً واستسلم للمخدر . .

المكان محصن احتساباً لهجوم مفاجىء . . الهواء لا يتجدد فالنوافذ محكمة الإغلاق مختفية خلف ستائر كثيفة . . كثافة الدخان تؤثر على درجة الرؤية . . والجميع تعودوا أن يكونوا عمليين . . كل قادم يدخل فوراً إلى مكانه المعتاد ويبدأ مباشرة في الانضمام إلى اللاعبين . . دقائق وأنسى كل شيء عن مقاومتي الفاشلة واستسلامي الضعيف . . تعتريني حيوية لا أعهدها إلا في هذا المكان . . وتدريجياً يتصاعد إحساسي بقلق مثير ، وأمسك بالأوراق

في يديّ . . فأنفصل تماماً عن العالم ، وينحصر مجال الرؤية لعينيَّ في يديَّ الممسكتين بأوراق اللعب وساحة الملعب ووجوه خصومي . . بل إن وجداني وتفكيري لا يخرجان ولو لثانية عن هذه المساحة . . قمة التركيز للحواس والأحاسيس . .

وكل لحظة تحمل إثارة تشد الأعصاب وتحدث اضطراباً في حركة التنفس . . لحظة توزيع الأوراق . . لحظة التقاط الأوراق ثم النظر فيها بلهفة لمعرفة مدى قوتها . . لحظة النظر في عيون من يحيطون بالمنضدة فرداً فرداً لاكتشاف نوعية أوراق كل منهم من عينيه وملامح وجهه . . والكل قد تدرب أن يظهر عكس الحقيقة . فالذي خاب أمله في أوراقه يظهر سعادة زائفة . . والذي جامله الحظ يظهر بروداً . . وقد يبالغ فيظهر أسفاً . . وعليك حينئذٍ أن تنفذ إلى الحقيقة . . أن تتوقع . . أن تخمن . . ولا أحد يعرف ماذا سيحدث في اللحظة التالية . . هناك مفاجأة في كل لحظة . . يصدق توقعي فأنتشي . . يخيب توقعي فتهبط معنوياتي . . يسوء موقفي فأقلق . . يسوء موقف الآخرين فأشعر بالقوة والثقة . . لحظة تمر فأفقد الأمل في المكسب هذه المرة . . لحظة أخرى تمر تحمل أملاً في انتصاري . . أنتصر فأشعر بلذة عارمة لا تمر بي إلا في هذا الموقف . . أشعر بقامتي تعلو وعضلاتي تنتفخ . . أشعر كأنني ملك هذه المنضدة . . ويتضاءل في عيني كل الجالسين حولي . . تزيد لذتي حين ألحظ الحسرة في عيونهم . . يسعدني حسدهم لي . . ومن قلب نشوتي بالانتصار يبرز قلقي من الدور القادم المجهول . . فهناك احتمال الفشل في المرة القادمة . . إنتصارك مرة لا يعني إنتصارك المؤكد في المرة التالية . . لا شيء مؤكد . . لا شيء ثابت . . كالهدف المتحرك الذي تصوب ناحيته

وأنت مغمض العينين. . قد تصيبه دون أن تقصد . . وقد تخطئه دون أن يكون لك ذنب في ذلك . .

. . وحين أخسر وينخفض رصيدي أشعر بنار الغيظ تتأجج يغذيها قلقي وتوتري . . تسرع دقات قلبي . . ويزداد تلهفي لبداية دورة جديدة . . وأخسر مرة ثانية وثالثة . . ويزداد تلهفي إلى مزيدٍ من اللعب . . تمضي ساعات أظل ملتصقاً بمقعدي بفعل قوة مغناطيسية من الصعب الخروج من مجالها . .

وأعـود لأكسب جولة . . ثم أخسر جولات . . وأستمر ويستمرون . . مربوطون جميعاً بحزام واحد لا يسمح بالخروج من أسره إلا من أجهز على آخر قروشه . . لا أهدأ . . لا أستريح . . لا أتوقف عن اللعب إلا بعد أن ينتهي كل ما معي من مال . . وأخرج من الدائرة حيث لا مكان لي الآن . . ولا أذكر أنني في أي مرة شعرت بالأسى على مالي المفقود وكأنني كنت ألعب بأوراق مالية مزيفة أو كأنني كنت ألعب بأموال شخصٍ آخر لا يهمني هو أو ماله ، كأن هذه النقود لم تكن تخصني . . من يراني يشعر أنني حزين لخسارتي . . ولكن أحاسيسي الداخلية تكون شيئاً مختلفاً تماماً . إذن لماذا جئت إلى هذا المكان ؟ لو كان هدفي هو المكسب لشعرت بالحزن لخسارتي . وأيضاً ليس من المعقول أن أجيء لأخسر ، أي أن يكون هدفي ومطلبي هو الخسارة . .

صدقني إنني لا أعرف لماذا أُقامر ؟ . . كل الذي أستطيع أن أقوله لك إنها رغبة مسيطرة . . رغبة تهزني . . أشعر بالخوف لإحساسي بفقد السيطرة ولكنني أذهب دون وعي . . أظل ألعب حتى أخسر . . بعدها أشعر بارتياح غامض . . أشعر أنني تخلصت من أثقال ناء بها جسدي . . أدخل منزلي كاللص الذي يحرص ألا

يشعر به أحد . .

موقفي المادي أصبح حرجاً للغاية . . زوجتي تهدد بالطلاق . . ورغم كل ذلك فإنني لا أستطيع أن أقاوم . . أشعر أن حياتي ستفقد كل معنى لها إذا توقفت عن اللعب . . فهل لديك ما تقدمه لي يا طبيب . . ؟

* * *

هل يمكن أن نتراهن أنا وأنت على تخمين الاتجاه الذي ستغيب منه الشمس اليوم أو الذي ستظهر منه صباح الغد . . ؟ طبعاً هذا غير معقول . . وإذا حاولنا ستكون لعبة سخيفة بلا معنى تنتهي بأن نسخر من أنفسنا ويشعر كل منا بالملل تجاه الآخر . . وسوف تعطيني ظهرك وأعطيك ظهري . .

ولكننا نستطيع أن نذهب الملل عن أنفسنا إذا حاولنا في لعبة أخرى . . سأخفي قطعة من النقود في إحدى يديَّ ثم أطبق كلتا يديَّ وأطلب منك أن تخمن في أي يدٍ تختبىء قطعة النقود . . إذا لم تعرف عليك أن تدفع لي . . وإذا عرفت عليَّ أن أدفع لك . . تصور موقفك في هذه اللعبة . . إنها لعبة لا تحتاج إلى تفكير أو حسابات كما لا تحتاج إلى أي مهارة . . كلتا يديَّ مطبقتان وتختفي في إحداهما قطعة النقود . . إذن الموقف برمته مجهول بالنسبة لك . . وإذا اخترت إحدى اليدين فهذا مجرد تخمين منك غير قائم على أي أساس . اختيارك لإحدى اليدين هو اختيار عشوائي . .

وأنت تختار سوف تشعر بالتردد . . قد تقرر أن تختار اليد اليمنى . . ثم تتراجع لثوانٍ وتقول لنفسك : قد تكون اليد اليسرى . . هنا تشعر بالقلق . . وإذا صح اختيارك سوف تشعر

بفرحة كبرى لأن تخمينك صدق .. لقد أصبت الهدف المتحرك وأنت معصوب العينين .. إنها لذة تفوق لذة الذي يصوب ناحية هدف ثابت وهو حاد النظر .. لقد عثرت على القطة السوداء في الحجرة المظلمة وأنت معصوب العينين .. إنه الانتصار على المجهول .. المجهول الذي يخيفنا .. المجهول الذي لا نعرف عنه شيئاً .. المجهول الذي لا نعرف ماذا يخبىء لنا .. المجهول الذي يؤكد جهلنا وعجزنا ..

الإنسان دائماً يعشق توقع نتائج من أحداث عشوائية وهو على إستعداد أحياناً أن يخاطر بأمواله وحتى بحياته من أجل أن يتوقع شيئاً وأن يكون توقعه صحيحاً .. وفي ذلك الانتصار على القلق .. قلق التحرك في غرفة مظلمة معصوب العينين .. وفرحة العثور على القطة السوداء .. وهذه الحجرة المظلمة ندخلها بإرادتنا .. والعصابة نضعها على أعيننا بأيدينا .. أي أننا نخاطر ..

نخاطر لأن هذا عشق الإنسان ليثبت أنه قادر على سبر أغوار المجهول .. قادر على توقع نتائج صحيحة من خلال أحداث عشوائية ..

نخاطر من أجل كسر جبل الملل الجاثم فوق نفوسنا .. الإثارة تأتي من محاولة التوقع رغم عشوائية الموقف ..

نخاطر لكي نذيب الاكتئاب المسيطر على نفوسنا ، فالاكتئاب موت وركود .. الاكتئاب كثلاجة الموتى تحتوي الإنسان وهو حي .. ولا سبيل للهروب منها إلا بلحظات إثارة تكون كالنار التي تتراجع أمامها الثلوج ..

نخاطر . . فإذا فشلنا نشعر بشقاء نفوسنا التي يعذبها الإحساس بالندم لذنبٍ اقترفناه . .

. . وهكذا القمار يا صاحبي . . فهو اتفاق بين شخصين أو أكثر . . وينتقل المال من واحد إلى الآخر . . فمكسب إنسان يكون على حساب خسارة إنسان آخر . . ونتائج اللعبة تعتمد على المخاطرة في موقفٍ غير مؤكد . . أي أن النتائج غير معروفة . . هذه الرغبة غير مفهومة . . ولكن في كل الأحوال الحصول على المال ليس هو الهدف . .

أقرأ لك سطوراً من الدراسة التي قام بها عالم النفس الشهير فرويد عن الكاتب المبدع ديستوفسكي . . كتب فرويد يصف ديستوفسكي : « كان هدفه الأساسي اللعب فقط . . لم تكن هناك أي رغبة أو طمع في المال . . لم يكن ليهدأ أو يستريح أو يتوقف عن اللعب حتى يفقد كل ما لديه من مال . . كان القمار بالنسبة له عقاباً للذات . . بمجرد أن يستريح ويتخلص من الإحساس بالذنب ويشعر أنه عاقب نفسه بما فيه الكفاية . . حينئذٍ فقط يستطيع أن ينتج ويبدع ».

. . القمار عرض وليس مرضاً . . قد يكون عرضاً لمرض الاكتئاب . . محاولة لبعث الحرارة في ثلاجة الموتى التي تحتوي نفسه . . محاولة لبعث الحركة في مجرى دمائه الراكدة . . محاولة لإثارة عاصفة تمحو بعض الأسن الذي غطى روحه . . المقامرة بالنقود وليس من أجل النقود . . ولا بد من الخسارة لأنها بديل الانتحار . . ولا علاج إلا بعلاج الاكتئاب . .

. . وقد يكون القمار عرضاً في مرض الهوس . . والهوس

عكس الاكتئاب تماماً . . حيث الفرحة العارمة الزائفة والنشاط والحماس والاندفاع والانفصال عن الواقع وعدم إدراك العواقب . . مريض الهوس قد يبعثر نقوده في الشارع بلا وعي وأيضاً يبعثرها بلا وعي على مائدة القمار . .

وقد يغرق الإنسان نفسه على مائدة القمار للهروب من الضغوط والمشاكل التي تحاصره . . ضغوط من كل جانب ومشاكل بلا حلول . . بعضها مشاكل عاطفية . . بعضها مشاكل زوجية والمقامرة هنا تكون وسيلة لمعاقبة الطرف الآخر . .

. . والقمار قد يكون رغبة قهرية . . شيء يشبه مرض الوسواس القهري حين تسيطر على الإنسان فكرة أو رغبة اندفاعية لا يستطيع أن يقاومها . . رغبة قهرية وحنين إلى اللعب مع الشعور بالخوف لأنه فقد السيطرة . . ويظل يلعب حتى يفقد ماله أو يتعرض للسجن . . وهنا تزيد الرغبة العارمة . . هذا النوع هو الذي يسبب أكثر المشاكل الاقتصادية والاجتماعية . . وإذا كان يشغل منصباً حساساً يظل يلعب لسنواتٍ دون أن يكتشف أحد أمره . .

. . والقمار أحياناً يكون وسيلة لعقاب الذات . . إنه الإحساس بالذنب المسيطر في حالة الاكتئاب بالرغم من عدم وجود أعراض اكتئابية واضحة . .

. . وقد يكون فترة عابرة في حياة الإنسان تحت تأثير الأصدقاء . . المقامرة هنا تكون غير منتظمة . . ويمكن مقاومتها . . ويمكن أن يتوقف نهائياً إذا وجد مساندة ومساعدة من المحيطين به من الذين يهمهم أمره عن حب . . القمار إذن ليس مرضاً . .

ولكنه سلوك مرضي لمعالجة مرض آخر أو معاناة . .

بعض الحالات تحتاج إلى علاج طبي نفسي . .

بعض الحالات الأخرى تحتاج إلى الحب . . الحب من إنسانٍ مخلص يحرص عليه لينتشله برفقٍ وليس بغضب . .

* * *

خرجت من حجرتي لأنادي زوجته كي تشاركنا الحوار ولنتفق على خطة العلاج . . فوجدتها قد غادرت العيادة . . حينئذٍ أدركت مصدر معاناة مريضي . .

الفصل التاسع

فِقدانُ الشهيّةِ العصبيُ

البطولة المرضيّة!

. . بزوايا حادة برزت كل عظام وجهها ، فبدت عيونها غائـرة ولكنهـا تلمع بنـظرات تحدٍ ورفض مسبق . . ورغم تخـاذل الكتفين وتقـوس الظهـر وانسحاب الصـدر إلا أنها جلست بكبريـاء معتـدة بمظهرها الذي حرصت على أناقته . .

سـأرفض أي دواء تصفه لي فـأنا لست مـريضة . . أنـا سليمة عقلياً وجسدياً . . وأما هـذه السيدة (أشـارت إلى أمها) فهي التي تحتاج إلى علاج لعقلها . . تريد أن تشوه جسدي بالـطعام وأنـا لن أسمح بذلـك . . تريـدني أن أكون متضخمـة مثلها ليسخـر الناس مني وينفروا من شكلي . . لن أحيد عن نظام التغذية الـذي قررتـه لنفسي . . وبفضله وصلت إلى هـذا الـوزن المثـالي . . أمـوت ولا يـزداد وزني جرامـاً واحداً . . أشعـر بسعادة بـالغة حـين أنـظر إلى المرآة . . هكذا يجب أن أكون . . أبدو رشيقة متناسقة . . إذا كنت ترى غير ذلك فهذه مشكلتـك . . إن عيوني جميلة . . هكـذا أشعر بالوفاق مع نفسي . . هكذا تهدأ نفسي . . كنت من قبل أكره نفسي وأشمئز من جسدي . . كنت أخجل منه . . أتوارى عن الناس . . وقتها حقاً كنت محتاجة لمساعدة من طبيب نفسي . . ما أسوأ أن يكره الإنسان جسده . . مـا أسوأ أن تمشي وتتحرك وروحك يحتويها جسد يثير نفورك . . وكـانت عيون النـاس تحمل كـل المعاني المخجلة . . كان جسدي يقف حاجزاً بيني وبين الناس . . كان يمنع عني حبهم

واهتمامهم . . تظن أنني كنت أخشى النفور الجنسي من الشباب . . كلا وبكل صدق . . إن هذا الأمر لا يعنيني بتاتاً . .

أنا الآن راضية عن نفسي . . مشكلتي الوحيدة هي أُمي . . تحاول أن تهدم كل ما بذلته من جهد . . تريدني أن أحشو معدتي بالطعام كما تفعل هي ليزداد وزني . . إنني أعتبرها عدوتي لأنها تريد قتلي بمحاولاتها المستميتة معي . . لقد كرهت جسدي حين كنت أنظر إليها ، فأرى بطنها متدلية على مسافة منها . . كنت أموت غيظاً وقلقاً حينما أرى سيدة تسبقها بطنها .

وكنت وما زلت أعجب كيف تقبل إنسانة الحياة وهي على هذه الصورة . . لكي يحب إنسان الحياة يجب أولاً أن يحب نفسه . . ولكي يحب نفسه يجب أن يرضى عن شكله . . يجب أن يقبل جسده الذي يحمل أفكاره ومشاعره . . بدون المرآة فإنك تكون علاقة مع جسدك . . تراه وتشعر به وتحدد موقفك منه . . إنه مرسوم في عقلك ولهذا فإنك تراه وتدركه في كل لحظة . . فإما أن تقبله وترضى عنه . . وإما أن تكرهه وتود الخلاص منه .

يكفيني ما أتناوله الآن من طعام . . أمي تراه غير كافٍ . . وأنت تراه مهلكاً ولا يكفي طفلة رضيع . . أنت تراني نحيفة إلى الحد الذي يهددني بالأمراض . . وأنا أشعر بنفسي ممتلئة طاقة وحيوية . . أنت تراني دميمة لنحافتي وأنا أرى نفسي جميلة لرشاقتي . . والأهم يا سيدي هو كيف أرى أنا نفسي . . إنه جسدي أنا وليس جسدك أو جسد أمي . . إنه قراري أنا وليس قرارك أو قرار أمي . . محاولات أمي سأقابلها بالعنف ويكفي ما نالني منها . . ومحاولاتك ستبوء بالفشل لأني لن أزيد من طعامي ولن أتناول أي دواء .

هي فتاة جامعية في العشرين من عمرها . . جاءت بها أُمها إلى العيادة النفسية بعد محاولات استمرت شهوراً . . امتنعت عن الطعام تقريباً منذ أكثر من عام . . انخفض وزنها من ٦٥ كجم إلى ٣٨ كجم في خلال هذا العام ، فصارت كمومياء إكتست عظامها بطبقة من الجلد .

الحالة بدأت بتذمرها من وزنها الزائد . . أصبحت تكثر من النظر في المرآة . . مزقت كل صورها . . بحثت بإصرار عن صور طفولتها . . هالها سمنتها الزائدة وهي طفلة . . ومن هنا بدأت توجه عدوانها تجاه أُمها واتهمتها بأنها أفرطت في إطعامها وهي طفلة حتى صارت بهذا الحجم . . أصبحت لا تكف عن مهاجمة أمها . ولأول مرة بدأت تتفوه بألفاظٍ جارحة وبشكلٍ علني أصبحت تنتقد أمها بسبب سمنتها . . ثم بدأت تمتنع عن الطعام . . لم تحاول استشارة طبيب أو اتباع نظام معروف لخفض الوزن وإنما توقفت عن الطعام تماماً إلا من الماء وقليلٍ من عصير الفواكه . . وانزعجت الأسرة لهذا التطور المفاجىء وفشلت كل محاولاته معها لإقناعها بخطورة ذلك على صحتها . . ومع الانخفاض السريع في وزنها انقطعت الدورة الشهرية تماماً . . ورغم الانخفاض الحاد في وزنها إلا أنها كانت كثيرة الحركة والنشاط . . بل إن نشاطها قد زاد عن ذي قبل . . والشيء المثير للدهشة أنها كانت من وقتٍ لآخر تندفع لتلتهم كمياتٍ كبيرة من الطعام ، ولكن سرعان ما تفرغ كل محتويات معدتها بدفع إصبعها في حلقها لتتقيأ ما أكلته . . ومما زاد قلق أسرتها أنها أدمنت تناول العقاقير المسهلة لكي تسرع من خفض وزنها . . وساءت العلاقة بينها وبين أمها بوجه خاص ، وكأنها كانت تتحدى أُمها وتعاقبها بسلوكها

هكذا .. أصبحت عنيدة إلى حد الشراسة .. تتمادى في طلباتها وتصمم على الحصول على كل ما تريد حتى وإن أرهق ذلك أسرتها .. وكانت ثورتها عنيفة إذا حدث تلكؤ في الاستجابة لطلباتها المبالغ فيها .. أصبح هناك صراع دائم بينها وبين أمها يدور حول الطعام .

* * *

هذه الفتاة تعاني من حالة تعرف في الطب النفسي باسم «فقدان الشهية العصبي» .

والحالة ليست فقداناً بقدر ما هي رفض للطعام .. فهي تشعر بآلام الجوع ولكنها بإصرار قوي مثير للدهشة تمتنع تماماً عن الطعام إلا من كميات ضئيلة للغاية غالباً ما تكون في صورة سوائل .

وقد يكون وزنها معقولاً ، ولكنها ترى نفسها سمينة .. إذن المشكلة هنا في إدراكها ومفهومها لصورة جسمها .. أي أن هناك خللاً في صورتها عن نفسها .. صورة مستقرها المخ .. الإنسان يرى نفسه من خلال هذه الصورة المرسومة في المخ .. فهكذا ترى هي نفسها .. ولهذا فهناك اختبار يجري في مثل هذه الحالات يؤكد هذا المعنى .. وهو أن نطلب من المريض أن يرسم نفسه .. فإذا بالصورة التي يرسمها لنفسه تأتي أكبر من حجمه الحقيقي .. وهذا يوضح كيف يرى هو نفسه .. إنه يراها أكبر من حجمه الحقيقي .. وبالتالي فحسب تصوره هذا فإنه يرغب في تخفيض وزنه .

كيف نصنف هذه الحالة ؟. هل هي مرض نفسي أم مرض عقلي ..؟ .

إلى الآن لا يوجد اتفاق . . فبعض العلماء يرى أن فقدان الشهية العصبي هو عرض هستيري . . والبعض يراه عرضاً لاكتئاب . . وفريق ثالث يعتقد أنها حالة عقلية تعالج مثلما يعالج مرض الفصام .

بعض الأبحاث العضوية أكدت وجود خلل في منطقة معينة في المخ تُعرف باسم « الهيبوثلاموس » . . وبعض الباحثين وجدوا خللاً في الغدد التي تفرز الهورمونات . . ولكن يعتقد أن ذلك يحدث من أثر الامتناع عن الطعام . . ومن العلامات المميزة والمصاحبة لهذه الحالة انقطاع الدورة الشهرية وظهور الشعر في أماكن غير معتادة في الجسم . .

ونسبة حدوث هذه الحالة في الفتيات أكثر بكثير من حدوثها في الذكور . . وهي عادة تظهر في سن المراهقة أو بعدها بقليل . . ولكنها لا تصيب البالغين أو كبار السن .

التحليل النفسي له وجهة نظر في مثل هذه الحالات . . السمنة معناها الحمل . . والحمل ينشأ من علاقة جنسية . . إذن هذه الحالة تظهر نتيجة لخوف لاشعوري من العلاقة الجنسية .

العلاقة الجنسية تشكل تهديداً فظيعاً بالألم والإصابة والتشويه . . كما أن هذه العلاقة تمثل الخطيئة والإثم . . إذن فهي علاقة محاطة بالصراعات . . ولأنها تؤدي إلى الحمل الذي يجعل الأنثى تبدو في حجم متضخم وخاصة في منطقة البطن . . فإن نفورها ينمو وينتقل إلى خوف من السمنة . . ومحاولاتها لتخفيض وزنها هو درء الخطر والشبهة عن نفسها . . إذا أصبحت نحيلة فهذا يؤكد أنها ليست حاملاً ، وأنها لم تتعرض لتلك العلاقة كما حدث مع

الأم بالذات . . فالأم هي التي تحمل . . وهذا الحمل يؤكد حدوث تلك العلاقة الجنسية . . إذن الأم تذكرها باستمرار بأن هذا يمكن أن يحدث لها . . فإذا دفعتها أمها لتناول الطعام فإن هذا يعني أن أمها تريد أن تعرضها لنفس المصير .

وبعض الحالات يصاحبها عرض غريب . . فبينما تمتنع المريضة عن الطعام فإنها تُجبر أمها على تناول الطعام ، وخاصة الأصناف التي تسبب السمنة وكأنها بذلك تُعاقب أمها .

المثير للدهشة في مثل هذه الحالات النادرة هو تلك القدرة الفائقة للمريضة في الامتناع عن الطعام شبه الكامل لمدة طويلة . . وهذا ما لا يقدر عليه أي إنسان سوي نفسياً وعقلياً . . ومعنى الإنسان السوي أنه يتمتع بالإرادة . . بالقدرة على اتخاذ موقف . . بالقدرة على السيطرة . . بالقدرة على المثابرة والاستمرارية . . إلى متى يستطيع هذا الإنسان السوي أن يمتنع عن الطعام لمدة طويلة ؟ إن ذلك نراه فقط في حالات الإضراب عن الطعام من أجل الدفاع عن مبدأ أو احتجاج ضد ظلم وقع على الإنسان ولا يملك أي وسيلة أخرى للدفاع أو الاحتجاج . . إذن الإيمان بمبدأ أو فكرة ، والنضال من أجل الحق ، وضد الظلم ، يجعل إرادة الإنسان من حديد . . يجعله يطيق ما لا يحتمل من عذاب وإن هدد ذلك حياته . . إنها تلك الشحنة العاطفية التي تتوهج داخل الإنسان ، ليؤكد أنه إنسان صاحب مبدأ . . بذلك يؤكد أنه إنسان . . بذلك يعلو كثيراً فوق غرائزه المادية الملحة في كل لحظة . . لا شيء يطفىء الغرائز أكثر من عاطفة قوية . . فالإيمان حالة وجدانية يتولد عنها طاقة تشكل إرادة الإنسان وتجعله قادراً على استخدامها في أقوى صورها وإلى حد السيطرة التامة على

الطاقات البيولوجية . . إذن الغلبة للوجدان عند الإنسان المؤمن . . والهزيمة التامة تكون للغرائز . . هنا يسعد الإنسان بأروع الأحاسيس وهو الإحساس بذاته والإحساس بفاعليته وإنه صاحب موقف لا يلين ولا يحيد عنه .

هل هذا يحدث أيضاً في تلك الحالة المرضية . . ؟

لو تأملنا سلوك مريض فقدان الشهية العصبي نرى أنه اتخذ موقفاً . . موقفاً يتسم بالصلابة التامة . لا يحيد ولا يتزحزح عنه . . إنه صراع من أجل السيطرة استطاع أن يحقق فيه انتصاراً . . إنه جهد لا يلين من أجل النحافة . . وتحقق له ما أراد . . وبذلك تحقق له الإحساس بالذات والإحساس بالفاعلية . . وإنه استطاع أن يسيطر على أكثر الغرائز إلحاحاً وقوة .

من أين له هذه القوة وهو المريض . . ؟

لعل ذلك يكشف عن مدى أهمية وتأثير صورة الجسم المختزنة في المخ ، وعن مدى ارتباط هذه الصورة بوجدان الإنسان . . الطبيعي أن تكون هذه الصورة المرسومة بالداخل مطابقة للواقع . . أي تكون الصورة التي تراها عيون الناس هي نفس الصورة التي تراها أنت بالمرآة ، وتكون مطابقة للصورة المرسومة في الداخل . . وبذلك يكون إدراكك للواقع سليماً . . أي أنك مرتبط بالواقع . . وهذا دليل السلامة العقلية . . قد تكون غير سعيد بهذه الصورة كما في حالة السمنة الزائدة أو النحافة الزائدة أو الطول الشديد أو القصر الشديد . . وقد تحاول أن تعدل في شكل جسمك ـ إذا أمكن ذلك ـ ولكن سلوكك سيكون داخل الإطار الطبيعي نظراً لارتباطك بالواقع . . فإذا أردت تخفيض وزنك نظراً لسمنة زائدة فإنك ستتوقف عند حد معين . . وستدرك أنت هذا الحد بشكله

الحقيقي الذي يدركه الناس . . أما في حالة فقدان الشهية العصبي فإن الأمر يكـون مختلفاً . . فهنـاك عدم إدراك للواقـع نظراً للخلل الذي أصاب الصورة الداخلية ، والتي تتضخم أكثر من الحقيقة . . إذن هنـاك انفصال بـين الحقيقة أو الـواقـع ، وبـين صـورة الجسم المرسومة في المخ . . وذلك يؤدي إلى الانفصال عن الواقع . . فـإذا وقف أمام المرآة ليرسم نفسه جاءت الصورة متضخمة أكبر من الحقيقـة فلقد رسم الصورة الداخلية وليس الصورة الحقيقية على سطح المرآة . . وهنا تتولـد تلك الشحنة العـاطفية الهـائلة لتخلق صراعاً من أجـل السيـطرة على شهـوة الطعـام . . فيرفض الـطعام . . أي أنـه أخـذ موقفاً ، والإصرار عـلى الموقف يحتـاج إلى إرادة . . إرادة التحمل ، وإرادة اللاإستمرار من أجل تحقيق الهدف .

هذا معناه أن مـريض فقدان الشهيـة العصبي يسعى من أجل الإحساس بالذات ، ومن أجل الإحساس بالفاعلية من خلال جهدٍ لا يلين من أجل النحافة . . ويظل يـذوي . . وقد يمـوت من شدة الضعف ، ولكنه لا يلين ولا يتراجع . . تماماً مثل الذي يدافع عن مبدأ أو يحتج بالإضراب عن الطعام . . كلاهما له صورة . . كلاهما له هدف . . كلاهما ترك وجدانه ليشكل إرادتـه . . كلاهمـا لا يثنيه شيء ، حتى الموت ، عن تحقيق هدفه . . ولكن . . ولكن أحدهما بطل والآخر مريض . . أو فلنطلق عليه : المريض البطل . . ولنطلق على الحالة : البطولة المرضية .

الفصل العاشر

السمنة

إنتحار لاشعوري !

بقـدر ما يمتلك مـريض « فقـدان الشهيـة العصبي » من إرادة وقدرة على الامتنـاع عن الطعـام ، فإن مـريض السمنة يفتقـد لمثل هذه الإرادة . .

تـذهب السيـدة البـدينـة إلى الـطبيب لكي يضـع لها رجيماً غـذائياً ، وتلح عليـه في أن يكون قاسياً . . وتتنـاول العـديـد من الأدويـة لتسـاعـدهـا عـلى خفض وزنها . . ويتحقق لهـا بعض مـا أرادت . . وينخفض وزنها تدريجياً . .

ولكنها فجأة تفسد كل شيء وتلتهم في مرة واحدة كميات هائلة من الـطعـام ، ثم تهمـل لفـترة هــذا الـرجيم ويـزداد وزنها مـرة أخـرى . . ثم تعـود للطبيب آسفـة ومتـبرمـة من وزنها راجيـة مـرة أخرى وواعدة بأن تلتزم هذه المرة . .

تتكرر هذه اللعبة عشرات المرات حتى تيأس لا من الرجيم ، ولكن من نفسهـا . . وتعـترف بـأنها لا تستـطيـع أن تقـاوم رغبتهـا العارمة في الطعام وخاصة أصنافاً معينة معروف أنها تسهم في زيادة الوزن . .

بعد عدة محاولات من الطبيب المختص بمثل هذه الحالات يقوم بتحويلها للطبيب النفسي . . وتبدي السيدة أو الفتاة تعجبها . . فما علاقة الطب النفسي بالسمنة . . ؟

ولقد أكدت الأبحاث أن الإنسانة البدينة تتمتع بسمات نفسية خاصة . . وأن الزيادة في الوزن تحدث نتيجة لعوامل نفسية . . ومنها تأتي مقاومة المريضة لخفض وزنها . . فبالرغم من أنها تظهر إخلاصاً ونية صادقة ، إلا أن كل شيء ينهار فجأة . . ومن النادر أن تنجح إنسانة بدينة في خفض وزنها رغم ضيقها وتبرمها من شكلها . .

قد تنجح أحياناً ويصل وزنها إلى حد معقول : وتنتظم في التزامها بنظام غذائي معين . ولكن فجأة أيضاً تخل إخلالاً شديداً بهذا النظام ، فتأكل ما تريد بنهم شديد . .

ومعظم البدينات يؤكدن ويقسمن أنهن يأكلن أقل القليل ، وبالرغم من ذلك يزداد وزنهن . . ولكن الحقيقة غير ذلك . فالمشكلة دائماً هي فقدان السيطرة التامة وعدم القدرة على مقاومة الرغبة العارمة في الطعام . . إنه ضعف إرادة كامل أمام الطعام . .

ونعود إلى مريض فقدان الشهية العصبي فنراه يتمتع بإرادة حديدية أمام الطعام . . بينما مريض السمنة ليست له إرادة أمام الطعام . .

المريض الأول : يبغي النحافة . . ولهذا يمتنع عن الطعام . .

والسؤال هنا : ماذا يبغي مريض السمنة إذن ؟

الإجابة : إنه لا يبغي شيئاً ، ولكن الواضح أن السمنة ربما تحقق له توازناً نفسياً يحتاج إليه ، أو تحميه من انهيار نفسي . . أي أن السمنة تؤدي وظيفة لصاحبها أو لصاحبتها . . ولهذا يتشبث بها رغم أنه يصرخ بعقله الواعي ويلعن بلسانه . إنه يكره شكله البدين ويسعى جدياً للبحث عن وسائل لعلاج سمنته . . ولكنه

يفشـل . . إذن هناك قـوى أخرى تمنعـه من تحقيق ما يـريـده عقله الواعي وما ينطق به لسانه . . هـذه القوى مـوجودة بكـل تأكيـد في عقله البـاطن . . في اللاشعـور . . قـوى تبغي الحفـاظ عـلى هـذه السمنـة من أجل الحفـاظ على صاحبها وحمايته من الانهيار النفسي . .

وهــل يحـدث اضــطراب نفسي فعـلاً إذا بــدأ الـرجيم يؤتي ثماره . . ؟

كـل الأبحاث أكـدت ذلك . . ففي أثنـاء فترة الـرجيم ، ومع الانخفاض الملموس في الوزن ، تكتئب المريضة . . تشعر بهبوط في معنوياتها وفقدان للرغبـة وبرود الاهتمامـات . . وتشعر أيضـاً بحزن لا سبب له . .

تقـول لي مـريضة : في البدايـة كنت فـرحـة لنجـاح خـطة الـرجيم . . إنخفض وزني بشكلٍ سريـع غير متـوقـع . . وجـدت استحساناً وتشجيعاً من الأهل والأصدقاء والطبيب ، وذلك زاد من حماسي وإصراري . . فـرحت أكـثر بـاسـترداد إرادتي المسلوبـة . . وفجـأة داهمني حزن مخيف . . وكـأن الكيلوجـرامـات التي فقـدهـا جسمي تجمعت وتكـونت فـوق صـدري . . أزعـجني اخـتفـاء الفرحة . . حـاولت أن أستجمع نفسي وأصطنع فـرحة كلما وقفت فوق الميزان الذي كان يشير إلى نجاحي ، ولكني كنت أشعر بالتبلد وكـأن الأمـر لا يعنيني ، وأن سيـدة أخـرى هي التي ينخفض وزنها ويتحسن شكلها . . لم أعد أرى أن وجهي بدأ يسترد جماله الحقيقي الـذي كـان مختفيـاً تحت الشحـوم . . بــل كنت أراه وقـد اكتسى بـالغم . . وأحسست أنني أعـيش في فـراغ . . كـأنني أعـيش في صحـراء لا يتحرك فـوقهـا إلا جسـدي . . فشعـرت بـالعـزلـة . .

وانتابتني شتى المخاوف . . فأدركت أنني عرضت نفسي للضياع . . فاندفعت بجنون نحو الطعام . . أكلت بلا وعي . . يداي وعيناي وشفتاي ولساني وحلقي ، كلها اشتركت في مظاهرة حب وترحيب بالطعام . . كأنني قابلت حبيباً هدني الشوق إليه . . فتشبثت به لا أريده أن يبتعد عني . . حينئذٍ فقط بدأ الهدوء يعود إلى نفسي الحزينة ، ليخفف من حزنها ، ويقضي على عزلتها ، ويذيب وحدتها . .

أنقذني الطعام من الضياع . .

* * *

قالت لي مريضة أخرى :

مع كل كيلوجرام أنجح في زحزحته بعيداً عن جسدي أشعر بمزيدٍ من الثقة والطمأنينة ، وأتطلع بشغفٍ إلى المرآة ، وأتمنى أن أغمض عيناي ثم أفتحهما وقد عدت رشيقة . . رقيقة الطلعة . .

وبدأ الحلم يتحول إلى حقيقة واقعة حين اهتزت ملابسي فوق جسدي معلنة أنها لم تعد تصلح لهذا الجسد الذي ابتعد عنها إلى الداخل ، تاركاً بينه وبينها مسافة مرئية ، تؤكد أن قدراً كبيراً من الكيلوجرامات قد تم التخلص منه . .

في هذه اللحظة انتابتني حالة قلقة عنيفة . . شعرت بالتشتت وعدم القدرة على التركيز . . أصبحت عصبيتي واضحة للجميع . . لم أكن أستطيع الاستقرار في مكانٍ واحد واستعصى عليَّ النوم . .

المؤلم أنني أصبحت عدوانية أُعامل الناس بقسوة وجفاء ، حتى المقربين إلى نفسي . . المؤلم أكثر أنني شعرت بروح العداء تملأني

ضدهم دون ذنب اقترفوه في حقي . . كدت أن أنهار . . كاد القلق أن يحطمني . . وبحس غريزي عرفت أين الدواء . . فاندفعت بدون روية إلى الطعام ، وأكلت كل ما حُرمت منه على مدى شهر . . وفي مرة واحدة أكلت من الكم ما أكلته على مدى هذا الشهر . . زال قلقي وكأنني ابتلعت كل المهدئات الموجودة في العالم .

* * *

إذن هذه هي الحالة النفسية التي مر بها مريض السمنة حين ينجح الرجيم الطعامي في خفض وزنه . . هذه هي الأعراض النفسية التي يشعر بها أثناء اتباعه للرجيم . .

الاكتئاب . . القلق . . زيادة العدوان والعداء . . المخاوف . . الإحساس بالوحدة والعزلة والفراغ . . وأحياناً زيادة الرغبة الجنسية وخاصة عند النساء . .

الطعام كان الدواء الذي أزال الاكتئاب والقلق . . وهذا يقربنا إلى فهم أهمية الطعام بالنسبة لمريض السمنة . .

والقصة تبدأ منذ الطفولة . . وربما في الأيام الأولى بعد الولادة . . فأول علاقة بالأم كانت من طريق الفم . . وهو بعد لا يدرك ذاته ولا يدرك أنه انتقل من الرحم إلى العالم الخارجي. تحركت شفتاه بحثاً عن ثدي أمه . . تتحرك الرئتان في البداية لاستنشاق أول جرعة هواء . . ثم تتحرك الحنجرة لإصدار أول صرخة بكاء احتفالاً بنفسه لمجيئه . . ثم بعد ذلك تتحرك الشفتان . . وربما يجيء تحركهما استجابة لحركة داخلية غير مرئية من معدته . . وحين يلتقط الثدي بشفتيه يكف عن البكاء . . ثم إذا بكى بعد ذلك تحرك الثدي نحو فمه ليجده مفتوحاً لاستقباله . . ويصبح الطعام بذلك أحد العوامل الرئيسة والأولية التي تشكل العلاقة العاطفية

بين الأم والطفل . . ويحتل الطعام مركزاً هاماً في إزالة التوتر عند الطفل . . ويصبح أحد وسائل مكافأته لتأكيد سلوكه الحسن . . وفي كل المواقف التي يعاني منها الطفل لأي سببٍ ، يكون الطعام هو الوسيلة لإزالة المعاناة . . ومع الوقت لا يستطيع الطفل أن يفرق بين حالة الجوع وبين الحالات الوجدانية المختلفة . . ففي كلتا الحالتين يجد أمامه الطعام . . الطعام لإزالة جوعه ، والطعام لمعالجة الحالة الوجدانية التي يمر بها . .

وبعد ذلك حين يكبر وحين يشعر بالخوف أو الاكتئاب أو الإثارة ، يصبح هو الوسيلة لتهدئة هذه المشاعر . . بينما المفروض أن يكون الاحتياج التلقائي هو الاتصال الإنساني . . وبذلك يحل الطعام محل الاتصال الإنساني لتخفيف مشاعر الخوف والاكتئاب والإثارة . . التلبية الوجدانية تصبح من طريق الطعام . . بينما المفروض أن يكون دور الطعام هو تلبية أحاسيس الجوع . .

ذلك تؤكده لي المريضة ، تقول :

تزداد شراهتي حين أشعر بالاكتئاب . . حين تضطرب مشاعري باليأس فيمتلكها . . فيحجب عني الأمل في أي شيء حتى أزهد الأمل ذاته ثم أنكر وجوده . . فتتراخى كل أجزاء جسدي إلا معدتي التي تموء وتتلوى . . فآكل فلا أشعر بشبعٍ فأظل آكل وآكل . . يعبر الطعام من فمي إلى حلقي إلى معدتي دون أن أشعر بأي تذوق . . فلا أحد يتذوق الدواء وإنما يقذفه من فمه . .

وربما كان سبب عدم قدرتي على التذوق هو أنني لا أكون في حالة وعيي الكاملة . . إذن تلذذي لا يكون من فمي . . وإنما من معدتي حين تمتلىء وتمتلىء ، وكأن مركز مقاومة الاكتئاب قد انتقل إلى معدتي . .

وتقول لي مريضة أخرى :

أعيش في بيتٍ يزخر بأفراده .. أعمل في مكان يشبه خلية النحل .. ولكني أشعر بالوحدة .. فأنطلق إلى نادٍ يختنق بأعضائه .. فيؤكدوا إحساسي بالوحدة .. فأشعر كأن شيئاً يزأر داخلي .. شيئاً يقرص معدتي فأشعر بألم لا يهدئه إلا الطعام .. ومن عجب أن آلامي حين تختفي يبتعد عني الإحساس المرير بالوحدة ، وكأنني وجدت في الطعام صديقاً ودوداً يؤنس وحدتي .. أشعر به ككائن يقيم حواراً معي ..

* * *

تقول سيدة أخرى :

حين أصطدم فأثور .. حين تنزل أخبار سيئة على سمعي ، فتثقل رأسي وترهق نفسي .. حين تتوتر أعصابي انتظاراً وتحفزاً .. حين تهتز الأرض تحت أقدامي فتنعدم ثقتي بنفسي .. في هذه الأحوال لا يهدأ من ثورتي وقلقي وإرهاقي إلا الطعام الذي أحقنه كمخدر لأعصابي ، وكأن معدتي أصبحت المركز الذي يسيطر على الجهاز العصبي ..

الطعام في هذه الحالات كان علاجاً وتهدئة لآلام الاكتئاب والوحدة والإثارة ..

كيف إكتسب الطعام هذا الدور ..؟

كيف ارتبط بالاضطرابات الوجدانية التي قد يمر بها الإنسان وأصبح أسلوباً للتعامل مع هذه الاضطرابات ..؟

لعل هذا الارتباط موجود على مستوى العقل الباطن .. إرتباط تكون في مرحلة مبكرة من العمر .. وأكدته الأم في علاقتها

بـطفلهـا . . تلك العـلاقـة التي كـانت محكـومــة بقلق الأم وعـدم إحساسها بالاطمئنان ، ونـوازعها النـرجسية التي دفعتهـا إلى إطعام طفلها ليصبح في حالة تشعر فيها بالفخر وتمتدح من أجلها . .

وحين يكبر الطفل أصبـح الطعـام وزيادة الـوزن يمثلان دفـاعه الحصين ضد مشـاعر الاكتئـاب والقلق والشعور بـالوحـدة وحالات الإثارة . .

ولـذا تصبح كـل محاولـة لتخفيض الوزن بمثـابـة تحـطيم لهـذه الدفاعات مما يعرضه للكآبة والقلق . .

والتحليل النفسي يرجع السمنة والإفراط في الطعام إلى صدمـة في المرحلة الفميـة حين كان الـطفل يتعـامل مـع العالم ويـدركه من خلال فمه . . حين كانت اللذة لا تأتيه إلا من الفم . . إذا تعرض الطفل لصدمة في هذه المرحلة في صورة إهمال ونبذ وحرمان أو حتى في صورة إرضاء زائد عن الحد ، فـإن هذا الـطفل يتثبت عنـد هذه المـرحلة . . أي يقف نموه النفسي عنـد المـرحلة الفميـة . . ويـظل يتعامل ويتفاعل مع العالم من خـلال فمه ، ولا يستشعـر أي لذة أو أي طمأنينة إلا من خـلال فمه . . يصبـح ما يلوكـه الفم من طعام هو مصدر احتياجاته النفسية ، وتصبـح السمنة هي رمـز القوة التي تحميه من الآخرين . .

هنـاك تحليل آخـر وهو أن مـريض السمنة يعـاني مـن خـوف لاشعوري من إقامة علاقات اجتماعيـة . . إنه يخشى النـاس ، ولذا يـريد أن يتحـاشاهم . . ولـذلك فـإن السمنة تبعـده عن النـاس ، وتبعد الناس عنه . .

وعلى مستوى أعمق من ذلـك ، فهناك رغبـة في تحاشي الجنس

الآخر بالذات وعدم الرغبة والخوف من إقامة علاقة جنسية معه . . وهنا يأتي دور السمنة في إعاقة قيام مثل هذه العلاقة . .

ولقد أُجريت دراسات عديدة عن شخصية الإنسان البدين . . وكلها أجمعت على أن هذه الشخصية تتمتع بهذه الصفات : حب الذات والعناد وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مرضية ومثمرة ، وعدم النشاط والسلبية والحساسية الزائدة ، وعدم النضج . . ولكنها تتسم بالذكاء المرتفع . .

مريصة السمنة تعلم أنها، وهي تأكل وتأكل ، إنما تزيد الأمور تعقيداً . . إنها تلحق الضرر بنفسها عضوياً بازدياد العبء على القلب ، وتتصلب الشرايين ، ويرتفع ضغط الدم ، وينهك الكبد ، وتتآكل المفاصل . . تعلم أن ذلك يزيد من تشويه صورتها فتتعرض للنقد وربما للسخرية ممن تجردت مشاعرهم من الذوق . . تعلم أن ذلك يزعج أمها ويقلل من فرصة الارتباط العاطفي ، أو أن ذلك يضايق زوجها . .

تعلم أنها تسهم في خلق جو من المشاعر السلبية حولها . . تعلم أن ذلك يضرها في عملها . . تعلم أن ذلك يفسد علاقاتها الاجتماعية . .

. . ورغم كل ذلك فإنها تأكل وتأكل . . وكأن إحساسها تبلد ليأسها من استخدام إرادتها . . قد يشعر من يحيط بها بالألم من أجلها والشفقة عليها ، ولكنها لا تشعر بنفس القدر نحو نفسها . . وإذا أظهرت ألماً فإنه يكون سطحياً ، وكأنها تتلذذ بتحطيم نفسها وتعذيبها ، أو بتعذيب من يهمهم أمرها كالأم أو الحبيب أو الزوج . .

إنــه انتحار لاشعــوري . . وفي هــذه الحــالــة يكــون المــريض محتاجاً إلى من يحميه من نفسه . . يحميه من تحطيم ذاته . .

الفصل الحادي عشر

هوس نزع الشعر

جميلة.. ولكنها تناصب نفسها العداء!

هذه الحالة تمثل صورة من صور إيذاء الذات . . عداء الإنسان لنفسه . عدوانه على جسده لتشويهه . . مستعملاً يده هو التي تجرح أظافرها جلده حتى تدميه وتحدث جروحاً تترك آثاراً قد لا تُمحى . .

وتمتد الأصابع للشعر فتنزعه من جذوره تاركة مساحات جرداء في الرأس كمن أصابه صلع مبكر أو أصابه مرض أدى إلى تساقط شعره . .

يتألم الإنسان لهذه الفتاة الجميلة ذات الخد المشوه ويتصور أن اعتداء وحشياً وقع عليها من يد آثمة أغمدت أظافرها في جلدها . ويندهش غير مصدق أن هذه اليد هي يدها هي . . كل فتاة في عمرها أو أي امرأة في أي عمر يقلقها شكلها ومظهرها وتحرص على أن تبدو في أكمل وأجمل صورة وتتألم إلى حد الحسرة إذا أصابها ما يجرح جمالها . . وتبذل جهداً في أن تعالج وتُداري عيوباً وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بجلدها . . ولكن هذه الفتاة عامدة متعمدة تسيء إلى هذا الجلد وفي أبرز مكان تقع عليه عيون الناس . .

. . يتألم الإنسان أيضاً ويتعاطف مع هذه الفتاة الجميلة الصغيرة التي بدأ شعرها في التساقط في هذه السن الغضة فظهرت مساحات في رأسها تشبه صلع الرجال . . يتصورها الإنسان بائسة

وباكية على مستقبلها الذي ضاع .. فما أهم شعر الإنسان ومدى تأثيره على الشكل ..!

ويندهش غير مصدق أن يدها هي قد تحولت إلى مقصٍ طائش تملكه الانتقام فراح ينتزع الشعر بلا هوادة أو رحمة ..

تقول الفتاة في محاولة لأن تصف حالتها : من الصعب أن أصف لك كيف أشعر قبل أن تمتد يدي إلى رأسي .. إنها حالة من القهر لا أستطيع مقاومتها .. رغبة عارمة تتملكني لأرفع يدي إلى هذا الجزء من رأسي لأعريه من شعره .. تتوتر يدي .. تتشابك الأصابع في ضغطٍ متبادل وكأنها تقاوم شيئاً .. وكأنها تضغط على شيء تحتويه لتحطيمه .. وتدريجياً تتخاذل فتتباعد مستسلمة .. وفي نفس الوقت أحس بأشياء غريبة في تلك المنطقة من رأسي .. شيء يسري تحت الجلد فيقلق جذور شعري وأكاد أحس بكل شعرة على حدة .. يتركز كل الإحساس في هذه المنطقة وتتحرك مشاعري تجاهها وكأنها تُنادي أو تستغيث فتهرع يدي إليها .. وعند هذه اللحظة ينصرف وعيي عنها .. وبدون إرادة أو فهم أنتزع شعرة شعرة .. تتحرك أصابعي بمهارة لتلتقط كل شعرة على حدة .. ولكن أصابعي لا تستسلم وتلجأ إلى العنف لنزعها .. ترفعها .. ثم تبسطها أمام عيني فأشعر بالارتياح .. وتتعاون الأصابع في لف الشعرة حول أحدها وكأنها وقعت في أسرٍ لا فكاك منه ثم ترفعها لأسناني لتقضمها أو لأنفي لتشمها ..

وتعاود الأصابع نشاطها مرة تلو مرة حتى تهدأ نفسي .. أو حين أحس بألمٍ شديد في هذه المنطقة من الرأس التي انتزع معظم ما فيها من الشعر مرة واحدة .

تسألني ، ألا أخاف أن أفقد كل شعري بهذه الطريقة ..

أجيبك بأنني لا أفكر في هذا كثيراً . . إنني أحاول تغطيته أو ألبس باروكة أحياناً . . وإذا كنت خائفة حقاً لما كررت هذا الأمر مئات المرات حتى فقدت نصف شعري كما ترى . . أقول لك إنها رغبة عارمة قهرية تدفعني دفعاً إلى انتزاع شعري . . إذا قاومتها أشعر بقلقٍ وغيظ ولا تهدأ نفسي إلا بعد أن أشعر بالألم في رأسي . . بعد أن أنزع أكبر قدرٍ من الشعر . .

لا أستطيع أن أقرأ أو أكتب إلا وأصابعي تُمارس هوايتها في شعري . . وحين أتأهب للنوم . . وحين أكون وحيدة . . وحين يسرح خيالي بعيداً وتستولي عليَّ أحلام اليقظة . . وحين أشعر بالغيظ من إنسان . . أجلس حزينة مهمومة لسببٍ ما أو بدون سبب . . تنبهني أمي فأتوقف . . دهشتها تحولت إلى قلقٍ ثم إلى غضب وأصبحت متفرغة لمراقبتي لتحول بين أصابعي وبين شعري . .

البعض قد ينزع شعر الحاجب أو الرموش أو الشنب . .

الحالة قد تصيب الأطفال أيضاً . . والتحليل النفسي يرى أن عدوان الطفل تجاه نفسه هو أساساً عدوان موجه إلى الأب والأم لإهمالها له . . وقد تمتد يده إلى شعر طفلٍ آخر يريد نزعه . . وهنا تجتمع المازوشية والسادية . .

بعض الحالات تظهر في مرض الفصام الاضطهادي . . ولكن في معظم الحالات لا يوجد مرض عقلي . . وإنما تظهر الحالة في شخصية تتسم بالعجز والاعتمادية ، تعاني صراعات نفسية ناشئة عن عجزها في التعامل مع الناس والتكيف مع الواقع ومواجهة المشاكل والمواقف الصعبة . . والصراع أيضاً بسبب عدم قدرتها على الاستقلال العاطفي . . فهناك الرغبة في الاستقلال وعدم

القدرة عليه في نفس الوقت . .

البعض يرى أن نزع الشعر يحقق لذة نتيجة للألم المصاحب . . فالصراعات التي تعاني منها هذه الحالة تدور حول موضع الجنس والإحساس بالذنب المصاحب له . .

. . نعود مرة أخرى إلى تفحص مشاعر هذه الفتاة والغوص في أعماقها . . ماذا تفعل بنفسها . . ؟ إنها تعتدي على نفسها . . وهذا يعني أنها تشعر بالعداء تجاه نفسها . . هذا العداء يولد لديها الرغبة في الاعتداء . . وهو اعتداء جسيم يهدد جمالها . . نسترجع كلماتها فنجدها تقول إنها لا تستطيع مقاومة هذه الرغبة . . وإنها حين تنزع شعرها تكون غير واعية . . ثم تهدأ مع كل شعرة تنتزعها . . ثم تقول في النهاية : إنها لا تشعر بالأسى حتى بعد أن تفقد نصف شعرها . . وهنا تبرز عدة أسئلة : هل معقول أن يناصب الإنسان نفسه العداء . .؟ هل يمكن أن يعتدي الإنسان على نفسه بهذه القسوة فيشوه شكله . .؟ إذا تفحصنا بدقة سنجد أن هذه الفتاة تحب نفسها . . أو بمعنى أدق لا تحب إلا نفسها . . أي أن هناك حباً شديداً للذات لا يسمح بأي مشاعر تجاه الآخرين وذلك ما يُعرف « بالنرجسية » . .

من هو الإنسان النرجسي . .؟ الإنسان النرجسي هو الذي لم تتح له فرصة أن يحب الآخرين . . وذلك لأن الآخرين لم يقدموا له أي حب . . إن ذلك يرجع إلى مرحلة مبكرة من العمر . . في الطفولة . . حين تعرضت مشاعر الطفل وعواطفه إلى الإيذاء . . فعواطف الطفل تجاه الآخرين تتكون من خلال عواطفهم نحوه . . فهو يجب أن يتلقى الحب أولاً . . الحب غير المشروط . . ويجيء هذا الحب في صورة الاهتمام والترحيب به . . ويجب أن يدعم هذا

باستمرار ليتأكد من هذا الحب . . فإذا شعر بالاطمئنان فإنه يبادلهم الحب حتى يضمن استمرار عطائهم . . وبذلك يشعر بذاته كياناً مستقلاً يأخذ ويعطي في علاقة تبادلية عادلة . . يأخذ حباً ويعطي حباً . . والحب معناه أنه لن يتعرض للإيذاء . . لن تجرح مشاعره . . وبذلك لن يحتاج إلى أن يأخذ موقفاً دفاعياً يشعر معه بالتهديد المستمر . . إذا تعرض الطفل للإهمال العاطفي وجرحت مشاعره شعر بالتهديد . . ولهذا يجب أن يدافع باستمرار عن نفسه ضد اعتداء متوقع . . دفاعه عن نفسه يكون في شكل تجميع وتوجيه كل طاقات الحب نحو نفسه . . وكأنه يقول : إذا لم تحبوني فإنني سوف أحب نفسي . . واستطراداً يقول : لو أحببت شخصاً آخر فإن ذلك سوف يعرضني للإيذاء . . ولهذا فلن أحب أحداً إلا نفسي . . هذه النرجسية مع ما تحمله من حب لنفسه فقط فإنها تعني أيضاً أنه يحمل مشاعر العداء ضد المجتمع . . مشاعر العداء التي تولد رغبة التحطيم . . ولأنه لا يستطيع ذلك فإنه يوجه هذا العداء إلى نفسه . . إيذاؤه لذاته هو رمز لرغبته الدفينة في تحطيم الآخرين . . يا أيها الآخرون كم عانيت منكم . . عانيت صدكم وإهمالكم . . عانيت جحودكم وجمود عواطفكم . . تركتموني وحيداً عارياً تلسعني برودة شتاء حياتي المستمر . . تجمدت خطواتي ولم أستطع حتى أن أحبو نحوكم . . فجلست لحالي أرعاها وأغدق عليها حباً يواسيها . . حباً كنت أدخره لكم . . ولكن الويل لكم . . فبقدر حبي لنفسي بقدر كراهيتي لكم . . لكم العداء ولنفسي السلام . . وهذه نفسي أحطمها أمامكم لتعرفوا مدى فظاعة عدائي لكم ورغبتي في تحطيمكم . . ذاتي أقسو عليها . . أؤذيها . . أشوهها رمزاً ومعنى لرغبتي المكبوتة في إيذائكم جميعاً . . أنظروا إليَّ حتى تعرفوا ما أعانيه بسببكم وما أتمنى أن أفعله بكم . .

أنظروا إلى يدي وهي تنزع شعري فأشعر بالألم فأستمر حتى يتم التشويه فتهدأ نفسي لأنني حققت رغبتي في الانتقام منكم ممثلين في نفسي . .

إذا أرهفنا السمع سنجد أنها ، وهي تنزع شعرها ، توجه نداء . . تستصرخ من أجل الاهتمام . . من أجل التعاطف . . من أجل أن تبادلهم ويبادلوها حباً . .

قالت : أشعر بالرعب حين يغضب مني . . أتصور أنه سيتركني ولا يعود . . حين يغضب لانشغاله ، أعتقد أنه سئم لقائي . . حين ألقاه فأجده متحفظاً لا يبدي فرحة لرؤيتي، ترتعد مشاعري خشية ذبول حبه لي . .

أعيش في قلقٍ مستمر يزداد حدة مع كل لقاء وكل فراق . .

بعد أن يمضي أحس بالسأم تجاه كل شي . . تثور أعصابي فيهرب الجميع من أمامي . . تتملكني رغبة في أن أعبث بوجهي . . أنظر إلى أصابعي فأجد آثار دماء فتزداد رغبتي إلى المزيد من وجهي . . أمنع نفسي حتى أحتفظ بجمال وجهي له . . ولكن حين تكتئب نفسي بشدة لا أستطيع أن أقاوم وأستمر في إيذاء وجهي بدون وعي . . هذه الحالة تتكرر في كل مرة نفترق فيها . .

* * *

قالت :

هل تتصور وأنا في العشرين من عمري أعيش مع أخت لي تصغرني بثلاث سنوات بمفردنا . . أمي تركتنا ونحن أطفال لتلحق برجل آخر . . عشنا مع أبي وهو كاره للدنيا وكاره لنا . . تزوج وطلق ثم تزوج وطلق وتصور في النهاية أننا وراء سبب عدم استقراره فقرر هجرتنا منذ عامين إلى بلدٍ بعيد ليجمع مالاً ويرسل

لنـا منه الكثـير . . انتقلنا من بيتنـا إلى بيت الجدة ثم إلى بيت العم ثم إلى بيتنـا نعيش بمفردنـا أنـا وشقيقتي . . لم يهتم بنـا أحـد ، ولم يفزع أقرباء الدم خشيـة أن نسيء استغلال حـرية لم نسـعَ إليها . . وأسأنا استغلالها . . أرسلت إلى والـدي أخبره أنني سـأتزوج وجـاء رده متـأخراً بـالـرفض بعـد أن كنت قـد طلقت . . سئمت حيـاتي وكـرهت نفسي وازدادت كراهيتي لأبي وازددت حنقاً على أُمي . . إنسانة وحيدة أشعر بالشفقة تجاهها هي أختي التي انزلقت أخيراً إلى نفس طريقي . .

ومشكلتي الآن كما تراهـا على وجهي . . وأنـا نصف نائمـة لا أرحم وجهي من أظافري التي أتعمد إطالتهـا . . لقد تشـوه وجهي تماماً وجراح التجميل رفض مساعدتي إلا بعد أن أُعالج نفسياً . .

* * *

قالت :

رقم (٦) يشـير إلى تـرتيبي بـين أشقـائي وشقيقـاتي . . ست أُناث وثلاثة ذكور . . ولأن الحمل كان ثقيلاً قرر والدي بعد ولادتي بشهـر أن أعيش مع جـدتي وخالي الأعـزب . . تزوج خـالي وماتت جـدتي فانتقلت وأنـا في السادسـة للحيـاة مـع إحـدى خـالاتي التي حُرمت من نعمة الأطفال . . وأنا في العـاشرة قرر والـدي فجأة أن أنتقل للحياة معهم . . لم يرحب بي أخوتي وأخـواتي . ولمست بروداً في مشـاعر أُمي التي لم أشعـر يومـاً أنها أمي . . أصابني القيء لمـدة سنة كاملة حار فيه الطب . . وأخيراً نصـح طبيب بعودتي إلى بيت خالتي فتوقف القيء . . كان القيء يعاودني فقط حين يجيء والدي لزيارتي في بيت خالتي وأتوجس أنه قد ينـتزعني مرة أخـرى منها . .

سافر زوج خالتي في إعارة ، وكان على خالتي أن تلحق به ، وكان عليَّ أن أعود إلى بيتي . . أي بيت أمي وأبي . . منذ ذلك الحين وكنت في الرابعة عشرة من عمري وحتى اليوم وأنا في الخامسة والعشرين لم تتوقف أصابعي يوماً عن العبث في وجهي حتى الإدماء . . وكما ترى فإن وجهي أصيب بتشوهاتٍ لا خلاص منها ولا رجعة عنها . . تنتابني الحالة كلما جلست وحيدة . . عزائي في وحدتي عبث أصابعي في وجهي . . وحين لا أفعل أشعر بالاختناق . .

* * *

ثلاثة نماذج لحالة إيذاء الذات من طريق « تجريح الوجه » والخط المشترك بينها هو افتقاد الحب أو الشعور بالتهديد بفقد الحب . . وجذور الحالة ترجع إلى مرحلة الطفولة . . وهي لا تختلف في مضمونها . . هناك تشابه في المضمون مع حالة « فقدان الشهية العصبي » وحالة « السمنة» . . والجسد هنا هو ضحية الوجدان المضطرب . . جسد المريض نفسه هو الهدف القريب الذي يصوب ناحيته نيران العداء بغية تحطيمه . . ولكن في الواقع ليس الهدف الحقيقي . . بل هو بديل الهدف المقصود بهذا العدوان . . والمشكلة تبدأ حين لم تلب الاحتياجات النفسية للطفل . . فكبت مشاعره ولكن ظل هناك صراع يحوم حولها في عقله الباطن . . حين كبر وتعرض لإحباطات مشابهة تململت جراحه القديمة وتضاعفت صراعاته واشتعلت أعصابه بقلقٍ عصابي أحدث توتراً لا يهدأ إلا إذا انتزع شعره أو جرح وجهه أو أكل بشراهة أو امتنع تماماً عن الطعام . .

فكيف يكون العلاج ؟ . .

العلاج يبدأ بـأن نبحث عن الجذور العميقـة لاحتياجـات هذا الإنسان التي أُحبطت . . نبحث عن أسبـاب الإحباط والصراعـات التي عـاشهـا وكبتهـا . . العـلاج في أن نكشف الغـطاء وننـظر إلى الداخل . . لو ساعدنا المريض على أن يرى أعماقـه فهذه هي بـداية الـطريق . . البدايـة في أن يتكون لـديه وعي بـالأسباب التي تختفي وراء هذا العرض . . في أن يعرف أنه يعتدي على ذاتـه لأنه إنسـان محبط لعدم إشباع رغباته واحتياجاته الأساسية فعاش وهـو يغلي من الداخل بصراعات سببت له قلقاً . .

والعـلاج لا يهـدف إلى إزالـة القلق ولكنـه يهـدف إلى تقـويـة دفاعـات المـريض ضد القلق . . أي أن يقـوى عـلى السيـطرة . . العلاج يهدف إلى ترتيب مقابلات للإنسان مع ذاته فتحدث مواجهة واقعية تضمن للإنسان الرؤية الصحيحة لهذا الواقع وبالتالي يبدأ في تكوين دفاعات صحيحة وصحيـة . . وبذلـك يستطيـع الإنسان أن يسيـطر على قلقه ويصفي صراعاتـه ويحقق تكيفاً مجـزيـاً لـه يشبع احتياجاته الوجدانية . .

الفصل الثاني عشر

هوس السرقة

أرجوك إحميني من نفسي!

استطاعت أسلاك التليفون أن تنقل بوضوح قدر الهم في صوت الأم الحزينة وهي تقول بأسف وأسى: لا أصدق أن أبنتي لصة .. لا شك أنها مريضة .. جاءتني أم صديقتها لتخبرني أن ابنتي سرقت من بيتهم عشرة جنيهات .. وهذه هي المرة الثانية .. في المرة الأولى شكوا في أمرها.. فرتبوا لها طعماً وراقبوها في المرة الثانية وأثبتوا عليها السرقة .. صرخت في وجهها واتهمتها هي وابنتها بالكذب أو الجنون .. وباندفاع فتحت باب منزلي لتغادره مطرودة .. تماسكت السيدة وقالت بهدوء : لقد جئت لمساعدتكِ ومساعدة ابنتك .. أنا أعلم أن ابنتك في حقيبة يدها أضعاف هذا المبلغ التافه ..

.. أحسست في كلامها الصدق الذي جعلني أتيقن أن ابنتي قد فعلتها .. ولكنني أصررت على خروجها لأثبت لها ـ بيأس ـ عدم تصديقي والذي يعني أن ابنتي لم تسرق .. وبلا روية اندفعت بجنون ناحية ابنتي فوجدت دموعها أسبق من سؤالي ..

* * *

.. كصاعقة هبطت فجأة من السماء بلا إنذار .. دقت أجراس الإنذار في المتجر الكبير بإحدى العواصم الأوروبية فاندفع

رجل الشرطة نحو السيدة التي كـانت في طريقهـا إلى خارج المتجـر عبر الباب الـذي دقت من عنده الأجـراس . . وفي حجرة التفتيش أخـرجوا من حقيبتهـا « بلوزة » لم تدفـع ثمنهـا . . أراد زوجهـا أن يؤكد أن هناك خـطأ ما . . ولكنـه قرأ في وجـه زوجته الحقيقـة . . ولأن البلوزة كانت رخيصة الثمن متواضعة القيمة وأيضاً لا تُناسب مقاسها . . ولأنها كانت قد دفعت مئـات الجنيهات لأشيـاءٍ اشترتهـا فعلاً من المتجر . . ولأنهم تحققوا من المكانة الاجتماعية المرموقة التي يشغلها زوجها في بلده . . لذلك قـرروا الإفراج عنهـا . . ونصحوا زوجها بعلاجها عند عودتهما للوطن . .

* * *

. . جلست أمامي باعتـدال شامخـة الرأسٍ بـاردة النظرات . . تـوحي ملابسهـا والمجوهـرات التي تدلت من أذنيهـا والتفت حـول رقبتها وأحاطت بأصابعها بثراءٍ وفـير . . وأيضاً أصيـل عريق لحسن تناسق مظهرها . . الأمر الذي ساعد في تضخيم هالة الكـبرياء التي تشع منها . . ولكنها حين بدأت تتكلم بصوت متداعٍ بانت كجبلٍ من طين هش آخذ في الانهيار لعدم تماسك داخله . .

قالت : أرجوك ، إحمني من نفسي . . لقد تعرضت اليوم لأقسى مـوقف في حياتي . . أدركت معنى أن يتمنى الإنسان في مـوقف ما أن تنشق الأرض لتبتلعه حتى وإن كان في ذلك هلاكه . . المعنى هنا أنه يريد أن يهرب من تلك العيون التي تدينه وتشعره بالخزي . .

كنت في زيارة أعز صديقاتي . . ذهبت لتعد لنا قهوة اعتدنا أن نشربها معاً في لقاءات مودة . . عاودتني حالـة القلق التي أشعر بهـا عند كل زيارة لهذا المكان . . أخذ توتري الداخلي يتصاعد تـدريجياً

حتى وصل إلى حلقي فشعرت بجفافه وكأنه انشق فتعرض لشمسٍ حارقة . . اهتز كل جسدي وانتفض قلبي بعنف . . فدارت عيناي في المكان . . فبصرت زجاجة عطرها على مقربة مني . . داهمتني الرغبة في أخذها . . حاولت أن أقاوم ولكنني فشلت مثل فشلي في مراتٍ سابقة . . تحركت قدماي بلهفة وخوف . . وقعت يدي المشتاقة عليها فتلذذت بملمسها وأحسست بسعادة غامرة وزال عني كل توتري . . فتحت حقيبة يدي بسرعة وإذا بصديقتي فوق رأسي . . رمقتني بنظرة تجمع فيها خليط من الدهشة والعتاب والاحتقار . . فانهارت أصابعي ووقعت زجاجة العطر على الأرض . . وفاحت رائحة العار من العرق الذي بلل كل جسدي . .

قالت صديقتي بصوت فيه تهكم وحسرة : الآن زال عجبي وأدركت سر اختفاء أشياء مني كل مرة تشرفينني بزيارتكِ . .

لا أدري إذا كنت قد غادرت منزلها بإرادتي أم بناء على رغبة منها . .

أما وقد اكتشف أمري . وهذا ما كنت أخشاه وأتوقعه . . فلا مفر من أن تحاول أن تساعدني . .

* * *

. . تُعرف الحالة في الطب النفسي باسم « جنون السرقة » . . وهي ليست بجنون وأيضاً ليست بسرقة . . ولكن لأنها حالة غير سوية فقد أطلق عليها بتجاوز مخل جنوناً . . ولأنها تمثل اعتداء على ممتلكات الآخرين فقط أُطلق عليها بتجاوز مخل سرقة . . فهي ليست جنوناً لأن صاحبها لا يعاني من أي اضطراب في التفكير أي

لا تسيطر عليه الهذاءات أو الضلالات . . كما لا يُعاني من أي هلاوس . . بل إن شخصيته متماسكة وسلوكه الاجتماعي سوي . . ولا تبدو عليه أية أعراض مرضية . .

وهي ليست سرقة لأن السارق يخطط . . وينوي . . ويرغب في الشيء المسروق . . ويستعمله ويستفيد منه بعد إتمام السرقة . .

الحالة هنا مختلفة . . فالمريض يعاني . . يعاني من فشله المتكرر في مقاومة رغبة ملحة بالسرقة . . أي أن هناك رغبة ملحة تدفعه ليمد يده. . ولكنه يقاوم ويقاوم . . ولكنه يفشل في مقاومته . . أي أن هناك قوتين متعارضتين. . قوة تدفعه للسرقة . . وقوة أخرى تحاول منعه لأن السرقة حرام . . ولأنها مخلة بالشرف . . ولكن رغبة السرقة تنتصر . . ويفشل المريض في مقاومتها في كل مرة . .

اللص الحقيقي ليست لديه هذه القوة التي تقاوم رغبة السرقة . . ورغبة السرقة لا تأتي بشكلٍ مفاجىء قهري وملح . . ولكنه يخطط لها . . وقد يشترك معه آخرون . .

ومريضنا لا يقصد الشيء المسروق لذاته . . فهو لا يسرق بقصد اقتناء هذا الشيء أو استعماله والاستفادة منه . .أي لا يسرق للقيمة المادية للشيء المسروق . . فالأشياء المسروقة إما أن تُرمى أو تُرد لأصحابها أو يقوم بإخفائها إلى الأبد. . أما اللص الحقيقي فهو يبغي الشيء المسروق للاستفادة المادية من ورائه . .

ومريضنا يملك المال لشراء هذا الشيء . . أي أنه لا يُعاني حرماناً مادياً . . ويستطيع بسهولة أن يشتري هذا الشيء المسروق والذي قد لا يتجاوز ثمنه قروشاً أو جنيهات معدودة . . فهو لا يسرق مثلاً مئات أو ألوف الجنيهات . . وإنما قد يسرق عشرة

جنيهات . . وهي لا تسرق فراء ثميناً بآلاف الجنيهات . . ولكنها تسرق بلوزة لا يتجاوز ثمنها عشرة جنيهات . . وهذا يكشف لنا عن حقيقة هامة . وهي أن عملية السرقة هي الهدف وليس الشيء المسروق . . لأنه في كل الأحوال يكون شيئاً تافهاً هو في غِنى عنه . . ويملك أكثر منه ويستطيع اقتناءه بالشراء بسهولة . .

كيف تتم عملية السرقة . .؟

بلا أي تخطيط أو إعداد أو فكرة مسبقة . . وفجأة تقع عيناها على الشيء . . فيتصاعد داخلها وبسرعة الإحساس بالتوتر . . قد يُصاحب ذلك أعراض فسيولوجية كسرعة ضربات القلب والعرق وجفاف الحلق، وتزوغ عيناها مع عدم القدرة على التركيز . . ولكنها تظل محتفظة بوعيها الكامل . . وتسيطر عليها رغبة قهرية في سرقة هذا الشيء . . ولكنها تقاوم وتقاوم . . وفي النهاية تفشل مقاومتها . . فتتحرك بحذرٍ نحو هذا الشيء . . وتنتهز الفرصة لتلتقطه بسرعة وتخفيه . . في تلك اللحظة الحاسمة يزول عنها تماماً التوتر . . بل وتشعر بالاسترخاء والتلذذ وإحساس بالإرضاء . . تماماً كما يشعر العطشان بالارتواء . . إنها فعلاً لحظة ارتواء لنفسٍ قلقة متوترة . . الإحساس بزوال التوتر هو نفس الإحساس بإطفاء العطش . . التخلص من التوتر هو الذي يحقق الشعور بالرضا واللذة . . بعدها قد لا تشعر بالذنب . . ولكن في بعض الأحيان يكون هناك إحساس بالتعاسة والاكتئاب والشعور بالذنب . . وقد يكون هناك قلق وخوف من العواقب . . ثم تنسى تماماً الشيء الذي سرقته . . ولهذا تتخلص منه بسرعة . . قد تعيده إلى أصحابه . . وقد تقذف به في الطريق . . وأحياناً تخفيه في مكان مأمون دون أي رغبة في استعماله أو الاحتياج إليه في وقتٍ لاحق . .

. . وتعاودها الحالة مرات ومرات . . ويصاحبها نفس الفشل . . وليس بالضرورة أن تسرق في كل مرة من نفس المكان أو من نفس الأشخاص أو نفس الأشياء . . فهي لا تعرف متى ومن أين وممن ستسرق في المرة القادمة . .

وتسأل نفسها بعد إتمام السرقة . . لماذا ؟ لماذا فعلت ذلك . .؟ ولكنها لا تستطيع أن تجيب نفسها . . ولا تستطيع أن تجيب المحقق إذا اكتُشف أمرها . . ولا تستطيع أن تجيب الطبيب عن دوافعها الشعورية . . فالدوافع الحقيقية موجودة في اللاشعور وهي لا تعرف عنها شيئاً . . فهي حائرة في أمر نفسها . . فهي تعي وتدرك أن الإنسان قد يسرق حين يكون محتاجاً لما يسرقه أو يسرق لطمعه وشراهته . . يسرق لاضطراب في أخلاقه وسلوكه . . ولكنها ليست كذلك . .

هل هي رغبة الحصول على أي شيء يملكه إنسان آخر . .؟ وهل ينطوي ذلك على رغبة في إيذاء الآخرين حين تأخذ ما يمتلكون . .؟

بلا شك ليست هناك رغبة في شيء محدد . . ولكنها الرغبة في الفعل . . واللحظات الحاسمة هي تلك لتي تلتقط فيها هذا الشيء . . والضحية قد تكون أعز صديقة أو شقيقة أو الوالدين . . وقد تتم السرقة من مكانٍ عام كالنادي أو مكان العمل أو متجرٍ كبير . . هي أكثر في النساء . . وأكثر بعد سن الثلاثين . . غالباً ما تكون بين الأربعين والخمسين . . وتكثر أيضاً في مرحلة المراهقة وتحت سن العشرين . . والغريب أنها تزداد قبل الدورة الشهرية أو أثناءها . .

هنـاك تفسيرات نفسيـة عديـدة . . ولكن السمـة الغـالبـة أنها إنسانة تعاني من الوحـدة والشعور بـأنها منبوذة . . والسمـة الغالبـة أيضاً أنها تعاني من قلقٍ مزمن مع مشاعر مسيطرة بالتعاسة تصـل في بعض الحـالات إلى اكتئاب فعـلي . . فكل الأبحـاث أثبتت بشكلٍ قاطع أن نسبة كبيرة من هـذه الحالات يُعـاني من حالـة اكتئاب . . وذلـك يفسر السرقـات التي تحـدث من مـرضى الاكتئـاب والهـوس الدوري . . ويفسر أيضاً ارتفاع نسبة حدوثها قبـل أو أثناء الـدورة الشهرية . . ومن المعـروف أن المرأة تُعـاني من اضطربـات انفعاليـة أهمها الاكتئاب بسبب الدورة . .

فرويد يرى أن أي سارقٍ لديه إحسـاس بالـذنب على مستـوى الـلاشعور . . وأنه بحاجـة إلى العقاب . . ولهـذا فهو يسرق حتى يكتشف أمره ويتم عقابه . . وبذلك يتخلص من مشاعر الذنب . .

ولكن هنـاك إجمـاع بـين المحللين النفسيـين أن أصـل المشكلة يـرجع إلى مـرحلة الطفـولة حـين يتعرض الـطفل لـلإهمال وجـرح المشـاعر وافتقـاد الحب . . الحب الـذي يحقق الإرضـاء واللذة . . ولهذا يظل يعاني من الحرمان العاطفي . . الحرمان الذي تعرض لـه في أهم مراحل نموه النفسي . . ولهذا فهو يسرق . . يسرق أي شيء لعل ذلك يحقق له حالة الإرضاء . . إنه يأخـذ من الآخرين أشيـاء كبديل لحبهم المفقود . .

إنها الرغبة في امتلاك أشياء للحصول على قوة يحارب بها حالـة فقده المعنويـات . . هذا الإنسـان يفقد معنـوياتـه بسرعة . . لأقـل مؤثـر خارجي تهبط معنـوياتـه . . والمؤثر يـأتي من خلال اضـطراب علاقته بـالآخرين . . خـلاف أو صراع أو إهمال أو نبـذ . . بسرعة

يداهمه الاكتئاب ، يغوص قلبه إلى أسفل . . ينطبق صدره . . يشعر بالجوع العاطفي . . يشعر بالاحتياج إلى نظرة حنان أو كلمة ود . . يشعر بالاحتياج إلى الطمأنينة من خلال حب الآخرين واهتمامهم . . بسرعة ترتفع معنوياته من ابتسامة على وجه أو كلمة طيبة . . وبسرعة أيضاً تنخفض المعنويات حين يفتقد هذه الأشياء . .

حين تتم عملية السرقة فإنه يأخذ شيئاً ويمتلكه . . والسرقة تتم تحقيقاً لرغبة قهرية . . أي أن هناك احتياجاً ملحاً . . وبعد أن يأخذ هذا الشيء تطمئن نفسه وتهدأ . . يشعر بالإرضاء . . إنه بديل الإرضاء العاطفي . . وبما أن السرقة تمثل عدواناً على الآخرين فهذا يعني أن رغبة الامتلاك ليست خالصة لوحدها . . وإنما يصاحبها رغبة عدوانية تجاه الآخرين . . فالآخرون هم الذين نبذوه وعزلوه وحرموه من الحب . .

إذن هي تعبير عن عدوان لاشعوري كامن . . عدوان سببه الألم والإحباط . . فمشكلة الإنسان هي إنسان آخر أو مجموعة من الناس كان له أو لهم تأثير سلبي في حياته ، وخاصة في طفولته . . تركوا آثاراً لجروح على جدار نفسه . . فأصبح حساساً لأي مشكلة إنسانية . . أصبح حساساً لموقف الآخرين منه ومشاعرهم تجاهه . . لا يستطيع أن يصمد لغدر الآخرين أو تنكرهم له أو اتحادهم ضده . .

فساد الهواء الساري بينه وبينهم يخنق صدره بسهولة ويهدد حياته . . اختفاء نبرات الود من أصواتهم تحرق أذنيه . . نظرات العداء أو السخرية في عيونهم تفقأ عينيه . . حين يولونه ظهورهم يشعر بالغربة والضياع . . حين ترفض أيديهم مصافحته تنهزم نفسه

ويشعر بالضآلة . .

إذن هي حالة من الحساسية ورثها في طفولته نتيجة لاضطراب العلاقة مع الأب والأم . . وتعاود الحساسية الظهور حين يتعرض لمواقف إنسانية مشابهة يشعر فيها بالوحدة والعزلة . . فيداهمه الاكتئاب . ولا سبيل للتخلص من هذا الاكتئاب إلا أن يمد يده لشيء يمتلكه إنسان آخر . . إنها لحظة إثارة تحذر أحاسيسه القلقة . . لحظة إثارة يحتاج إليها ليوقظ أحاسيسه الراكدة بفعل الاكتئاب . . لحظة إثارة لرفع معنويات متداعية هبطت إلى القاع . .

* * *

تقول فتاة الجامعة التي سرقت من بيت صديقتها عشرة جنيهات :

هجرنا أبي منذ خمس عشرة سنة حين كان عمري أربع سنوات لسوء معاملة أمي له . . عشت مع أمي وجدتي في شبه قصرٍ يزخر بحجراته الخاوية الباردة . . عالمي كان حجرتي التي تفصلها مئات الأميال عن حجرة أمي التي عاشت في عزلة بعد أن هرب منها زوجها . .

انقطعنا عن العالم وانقطع عنا . . ولا أذكر يوماً أن صديقاً ودوداً طرق بابنا . . وكل من يحاول أن يقترب منا هو من وجهة نظر أمي يطمع فينا ويريد استغلالنا . . فالعالم كله سيىء مليء بالأشرار والانتهازيين . . ولا أعتقد أن معاملتها لي اختلفت عن معاملتها مع أبي الذي فر بجلده . . لا شيء يعجبها مني . . مظهري . . ملابسي . . سلوكي . . طريقتي في التفكير . . وكأن بيتنا كان مدرسة أنا الطالبة الوحيدة فيها وأمي كانت الناظرة التي

تفرغت للطالبة اليتيمة . . في أوقات كثيرة كنت أشعر أنها تكرهني لأني أشابه أبي شكلاً وعماتي سلوكاً . . كانت دائماً تنعي حظي وحظها لأني اكتسبت الصفات الوراثية لأسرة أبي . . ولم أرث منها ومن أسرتها بعض فضائلهم الشكلية والسلوكية . . راودتني كثيراً فكرة الهروب مثلما فعل أبي . . وحين كنت أنهار وأعترض كانت تبكي بضعف مؤكدة حبها لي وأنني الأمل الوحيد الباقي في حياتها . . وأنها تريدني أن أكون أحسن الناس . .

تنفست الصعداء حين التحقت بالجامعة لأرى العالم وأعايشه وأتعامل معه بحريتي وإرادتي . . ولكنني صدمت بعجزي عن التعامل مع الناس . التعامل الذي يقتضي أن تعطي مثلما تأخذ . . أحسست بالغربة والاختلاف . . شعرت أني منبوذة وحيدة . كنت أعود إلى بيتي منهارة باكية وتصاعدت مشاعري السلبية تجاه أمي وأيقنت أنها السبب في عجزي . . كانت حجتها أنها أرادت أن تحميني من خبث الناس . . تماماً مثل الأم التي تحمل طفلها لأنها تخشى عليه الوقوع والإصابة إذا حاول أن يمشي حتى تضمر عضلاته ويعجز عن المشي حين يكبر . . سيطر الاكتئاب على حياتي ، ولم أكن أستطيع أن أتكلم أو أشكو . . حتى راودتني الرغبة الملحة في أن تمتد يدي إلى أشياء لا تخصني . . وكانت البداية مع أشياء أمي . . ولم تتصور إطلاقاً أنني السارقة . وفي كل مرة يختفي شيء كانت تتهم الخدم حتى فروا منها . . وتحملت كل الأعباء بمفردها . .

وفي العام الجامعي الثاني نجحت في إقامة علاقة مع صديقتين . . فهدأت نفسي وزال عني هذا العرض السخيف . . ولكنني صدمت بعنف حينما ابتعدتا عني . . وأصبحتا أكثر اقتراباً من بعضهما

وتركتاني وحيدة معزولـة . . فساءت حـالتي أكثر . وأصـابتني مرارة دائمة . . وعاودتني رغبة السرقة . . ولكنها في هذه المرة خرجت من نطاق بيتي إلى أي مكان أتواجد فيـه وخاصـة في أي بيت أزوره . . أقاربي وزميلاتي . . كنت أشعر بالهـدوء النسبي بعد أن تتم السرقـة وكـأنني حققت انتصـاراً أستحق عليـه مكـافـأة . وكـانت سعـادتي مضـاعفـة حـين كنت أسرق من إحـدى زميـلاتي . . كنت أشعـر بالنشوة وأنا أراها تبحث عن الشيء الذي فقدتـه . . حتى وإن كان قلمـاً رخيصاً ثمنـه بضعـة قـروش . . واقـتربت من زميلة أخـرى وتـوطـدت بيننـا صـداقـة كـانت تبشر بعـلاقـة ودودة مستقـرة . . وتصـورت أن مشـاكـلي انتهت . . ولكنني فـوجئت بـرغبـة السرقـة تعاودني وأنا في منزلها رغم حبي لها وحبها لي . . وكأنني كنت أتوقع منهـا الغـدر وأنها ستنبـذني في يـوم من الأيـام مثلما فعلت بقيـة الـزميـلات . لا أفهم لمـاذا كنت أسرق رغم أنني أحتـقـر كـل سارق !! . .

* * *

تقول السيدة التي ذهبت مع زوجها في سياحة لإحـدى الدول الأوروبية ثم ضبطوها بسرقة بلوزة رخيصة السعر من أحد المتاجر :

وُلـدت لأبٍ سكـير وأُم تلعنـه في كـل وقت . . وفي المـرات المعدودة التي قبلني فيها كنت أشعر بالاشمئزاز لرائحة لم تكن تفارق فمـه . . ربما لأن معـدته لم تخـل في أي وقت من الخمـر . سـاءت حالته الصحية وتعطل عن العمل . . واضطرت أمي أن تعمل حتى تعولنا . . شقيقتي الوحيدة التي كانت تكبرني سناً وتقل عني جمالاً لم تأبه بما يحدث في بيتنـا . . لأنها استطاعت أن تجـد متنفساً في لهـوها

وعبثها خارج البيت . . ولكنني لم أستطع أن أمشي في طريقها كما لم أستطع أن أنفصل بوجداني عن أبي وأمي . . ولكني استجبت لأول طارق طلبني للزواج وأنا بعد لم أنتهِ من تعليمي الثانوي . . كان يكبرني بعشرين عاماً . . وأذعنت أمي نظراً لمكانته الاجتماعية المرموقة وموقفه المادي الشديد التميز . . لم أشعر بأي عاطفة نحوه حتى هذه اللحظة . . ورغم انبهاره بجمالي في بداية زواجنا إلا أنه أهملني بعد أن أنجبت طفلي الأول . . وهجرني تماماً بعد طفلي الثاني . . وكان يظن أن ماله ورحلاتي معه لأوروبا تعوضني عن افتقاده كرجل . . وأصابتني كآبة عجزت معها عقاقير الأطباء النفسيين . . وكانت حالتي تسوء أكثر في الأيام القليلة التي تسبق موعد الدورة الشهرية ، حيث يمتزج اكتئابي بقلقٍ حاد يجعل حياتي عذاباً . .

وبدون أن أفهم وجدتني تحت تأثير رغبة قهرية تعاودني من وقتٍ لآخر لأسرق أي شيء من أي إنسان ومن أي مكان . . كانت تلك هي اللحظات الوحيدة التي يهدأ فيها قلقي وتخف حدة اكتئابي . . ولكنه كان تحسناً مؤقتاً لساعات كتأثير الخمر التي سرعان ما يختفي مفعولها المهدىء للقلق مع تطايرها من المخ . .

لم أكن أشعر بأي تأنيب لضميري بعد كل مرة. كان وجداني متبلداً . . سرقت حوالي عشرين أو ثلاثين مرة ولكنني لا أتذكر ماذا سرقت ولا أين تلك الأشياء التي سرقتها . .

* * *

. . قالت السيدة التي حاولت أن تسرق زجاجة العطر من بيت صديقتها :

.. قد لا تصدق أنني لم أعـرف عن تفاصيـل العلاقـة الجنسية بين الزوجـين إلا في اليوم السـابق على زفـافي حين تـطوعت إحدى خالاتي بتزويدي بهذه المعلومات . . لأنه كان من المستحيل أن تقوم أمي بهـذا الدور . لأنها ظلت عـلى مـدى عشرين عـامـاً لا تتنـاول مـوضوع الجنس معي إلا بعينيهـا اللتين كانتا تنقـلان لي التحـذيـر والترهيب من مجرد مناقشة هذا الموضوع في ذهني أو مجرد تصـوره في خيالي . إنه الإثم بعينه . . لو تجرأ عقلي وطرح الموضوع بالفكرة أو بـالصورة . . فـما بـالـك بـالتمني والـرغبـات . . ولـذا مـاتت كـل أحاسيسي في الليلة الأولى وعلى مدى عشر سنوات حتى الآن . .

نشـأت في بيت أبٍ من أغنياء جنـوب مصر الـذي سلمني إلى ابن أخيـه . . فلم أشعر أن حيـاتي تغيرت كثـيراً بـانتقـالي من بيت الأب إلى بيت الزوج . . بالرغم من السنوات التي قضاها الزوج في أوروبـا للحصول عـلى أعلى درجـة جـامعيـة . . أخـذتـه مني كتبـه ومـراجعه وأخـذني منه تبلد مشـاعـري . . لم أنعم منـه إلا بـاسمـه اللامع . . كما لم أنعم من والدي إلا بماله بعد وفاتـه . . وعشت في فـراغٍ لم يبدده قضـاء معظم وقتي مـع صديقـاتي . . ورغم تفـوقي عليهن مالاً وجمالاً ومكـانة إلا أنني كنت أشعـر أنني الأدنى في أنوثتي التي وأدتها أمي وكثف زوجي فوقهـا التراب . . حتى زوجـة البواب كنت أشعر بتفوقها عليَّ . . ولهذا كنت أُبالغ في مظهـري وأُبالـغ في كبريائي الذي كان يفقدني أحياناً كثيراً من الناس . .

أحسست أن حياتي خاوية من المعنى والهدف فلازمني الاكتئاب الـذي أدى إلى تكسير معنـوياتي . . وبـلا سبب مفهوم لي أصبحت تـراودني رغبة ملحـة في سرقة أي شيء من عنـد أي صـديقـة أزور بيتها . . تلك كانت اللحظات الوحيدة التي أشعر فيها بالإثـارة . .

إثارة تنتشر في كل أجزاء جسدي فأشعر بنشـوة لذيـذة منعشة أعـود بعدها إلى بيتي لأنام نوماً هادئاً عميقاً . . ولم أفكـر في أن أمتنع عن ذلـك السلوك المهـين حتى لا أحـرم نفسي من تلك الأحـاسيس . . ففجأة أشعر بالتوتـر يهز كـل خلية في جسـدي . . وحين تمتـد يدي لتسرق أشعـر بالنشـوة تتـدفق رويـداً رويـداً حتى أُصـاب بـرعشـة شديدة مرتقبة تنتهي في ثوانٍ أهدأ بعدها . .

* * *

القاسم المشترك بين الحالات الثلاث هو الحـرمان . . الحـرمان من التـواصل الإنسـاني بأي من أشكـاله الفكـرية أو الـوجدانيـة أو الجسدية . ولهذا عانين من الاكتئاب . . وتجيء السرقة لتهز النفس أو الجسد وتزحزح الاكتئاب الجاثم للحظاتٍ كشهاب من نار يبـدد ظلام كونٍ لثوانٍ . . ويحرق من يلامسه ثم يحرق نفسه .

الفصل الثالث عشر

هذه الثنائية

يدّعي أنه زوجي .. وأمي تصدقه

أحضروني إليك ليثبتوا أني مريضة . . ولكن عقلي سليم تماماً . . وسوف تكتشف ذلك بنفسك . . أجبروني على الحضور هنا . . إعتقاداً منهم أني أهذي . . هكذا تعتقد أمي بإيحاء من هذا الرجل الذي يدّعي أنه زوجي . . المصيبة أن أمي تصدقه . . ولكني أقسم لك أنه ليس زوجي حقيقة، إنه يشبهه تماماً .. صورة طبق الأصل . . تطابق كامل بينه وبين زوجي . . ولكنه ليس زوجي . . لقد انتحل دور زوجي وهو يؤدي دوره بإتقان لدرجة أنه أقنع الجميع . . ولكنه لم يستطع أن يخدعني . . سافر زوجي الحقيقي في عمل . . وفوجئت بهذا الرجل يعود ليقول لي إنه زوجي . . يريد أن يمارس كل حقوقه معي . . ولكن هذا مستحيل . . مستحيل أن أعيش معه في بيتٍ واحد . . سأذهب إلى أي مكانٍ في انتظار عودة زوجي الحقيقي . .

بمجرد أن رأيته أدركت أنه ليس هو . . استطاع أن يخدع عيني لثوانٍ معدودة. . ولكن سرعان ما اكتشفته أحاسيسي الحقيقية . .

ولعلك توافقني يا طبيب أن الإدراك الحقيقي الصادق يكون بالمشاعر وليس بالعينين . .

العين ترى فقط الصورة . . والصورة يمكن تقليدها . . يمكن تزويرها . . وهذا هو ما فعله هذا الرجل . . لقد غيّر في شكله

فأصبحت صورته للعين مطابقة لصورة زوجي . . غيّر في صوته أيضاً فأصبح يتكلم مثل زوجي . . يقلّد حركاته وطريقة مشيه وطريقة كلامه . . لعله راقب زوجي طويلاً أو لعله أحد أصدقائه ويعرفه حق المعرفة . . ولذلك كان من السهل عليه تقليده . . استطاع أن يخدع الجميع لأنهم استقبلوه بعيونهم . . أما أنا فمشاعري إكتشفت الحقيقة . . وذلك لأنني أحب زوجي . . وحين تحب . . فأنت ترى بمشاعرك . . وهذا هو معنى الحب يا سيدي . . حالة وجدانية يتحقق فيها ذوبان مشاعرك بمشاعر من تحب . . تظل الأجساد كما هي . . متباعدة . . وقد تفصلها أحياناً آلاف الأميال ولكنك تظل على اتصالٍ بحبيبك . . تظل ملتصقاً به كل الوقت . . تظل معه ويظل معك . . فإذا سألت نفسك كيف يتحقق هذا الالتصاق والأجساد متباعدة . . ؟ تجيء الإجابة هنا لتؤكد معنى الحب وهو أن امتزاجاً حقيقياً يحدث وينتهي الأمر ، ليتكون كيان واحد من كيانين . . إنه حالة من التوحد تحدث بين رجل وامرأة . . أي بين اثنين من البشر . . والتوحد بين مشاعرهما ولكن يظل كل منهما محتفظاً بكيانه المادي الجسدي . . إذن الجسد لا يؤدي أي دور في عملية الحب . . فالجسد بالنسبة للإنسان لا يخدم معنى الإنسان . . حدود الإنسان أكبر من حدود الجسد . . الإنسان طاقات فكرية ووجدانية . . الإنسان في حد ذاته معنى . . وتجيء حياته على الأرض لتؤكد معنى . . والمعنى الخالد هو الحب . . ويجيء حب إنسان لإنسان تأكيداً للمعنى . . معناه كإنسان . ومعنى حياته في الدنيا . .

ورغبة الحبيبين في التلاقي بأجسادهما إنما هي محاولة لربط جسديهما بمشاعرهما . . فالمشاعر متوحدة ممتزجة فلتكن الأجساد

كذلك . . ويقول لسان حال كل حبيب في تلك اللحظات : فليفنَ جسدي في جسدك . . تماماً كما فنيت روحي في روحك . . إنها حالة من القلق لتحقيق الامتزاج الكامل جسداً مثلما تحقق روحاً . .

وكأن كلاً منهما يأبى على جسده . . أن يكون منفصلاً مبتعداً عن جسد حبيبه . . ولذلك فإن رغبة اللقاء هنا لا تكون رغبة جنسية ولكنها رغبة لتحقيق سعادة للوجدان . .

* * *

قبل سفر زوجي كنت ألح عليه أن يبقى بجواري كل الوقت . . أن يتلاقى جسدانا كل يوم . . كنت أتمنى أن يتحقق الذوبان لجسدي كما تحقق لوجداني . . وكنت أريد أن أشعر برغبة جسده في الذوبان ليؤكد لي ذوبان وجدانه . . وحين سافر حبيبي فإنه سافر بجسده . . أما وجدانه فمعي . . في داخلي . . ولهذا لم يستطع هذا الرجل الغريب أن يخدعني بهيئته . . اكتشفت مشاعري تزويره . . ولهذا تأكد لعيني أنه رجل مختلف يؤدي دور زوجي مستغلاً التطابق في الشبه . . تماماً كالممثل الذي يطلقون عليه «الدوبلير» الذي إذا غاب الممثل الحقيقي يقوم هو بتأدية دوره . .

سيؤكد لك هو أنه زوجي الحقيقي . . أمي ستقنعك بذلك . . سيطلبان منك أن تعالجني . . ولكن أنا لست مريضة . أنا واعية ومدركة تماماً لكل شيء من حولي . . أذهب إلى عملي كل يوم وأتحمل مسؤولياتي كاملة . . لم يشكُ مني أحد . . تصرفاتي كلها سليمة ومتزنة . . إسأل كل الناس عني . . أطلب مساعدتك في أن تخلصني من هذا الرجل . . هل يرضيك أن أُعاشر رجلاً غير زوجي ؟!! .

لقد عاملته أسوأ معاملة . . في كل دقيقة أؤكد له أنني أكرهه . . أنني أحتقره . . أنني أرفضه . . حاولت طرده من بيتي ولكنه تشبث بالبقاء لأن الكل يعتبرونه الزوج الحقيقي . . حتى البواب يعامله على أنه صاحب البيت . .

حاولت أن أهرب أنا ولكن أُمي منعتني . . إذا لم يبتعد عني سأشكوه للبوليس ليكتشفوا تزويره . . وإذا لم يصدقني أحد . . إذا لم ينقذني أحد منه فليس أمامي سبيل إلا أن أقتل نفسي . .

* * *

لا شك أن هذه السيدة تُعاني . . تعاني لأن رجلاً غريباً يأخذ مكان زوجها . . قمت بالكشف على قواها العقلية . . فوجدت أنها سليمة فيما عدا شيئاً واحداً . . وهو أنها تُعاني اضطراباً واضحاً في محتوى تفكيرها . . فكرة خاطئة تسيطر عليها وتؤمن بها إيماناً راسخاً غير قابل للتعديل وهو أن زوجها قد استُبدل برجلٍ آخر . .

قابلت الأم . . لجزعها وألمها من أجل ابنتها لم أستطع الحصول على أي معلوماتٍ منها إلا أن ابنتها أُصيبت بحالة اكتئاب منذ خمسة عشر عاماً بعد وفاة أبيها . . فامتنعت عن الطعام والكلام وهزلت . . وفي هذه الفترة اتهمتها أنها ليست أمها . . وأنها سيدة غريبة تريد أن تحتل مكان أمها . . ولكن الحالة لم تستمر طويلاً بعد علاج قصير وعادت إلى حالتها الطبيعية . .

قابلت الزوج : في الخامسة والأربعين من عمره . . يكبرها بخمس سنوات . . قلق على زوجته كان مصحوباً ببعض مشاعر الذنب ، فلقد أساء معاملتها في العام السابق على مرضها . .

كان دائم الانشغال عنها بعمله الذي كان يقتضي سفره لفتراتٍ طويلة . . وصفها بـأنها كانت حساسة ، غيورة وسريعة الانفعـال ، تصيبها حالة من الكآبة البسيطة لمدة أسبوع كـل شهر قبـل الدورة الشهرية . .

في العام الأخير كثرت خلافاتها واعترف بأنـه سئم الحياة معهـا لعصبيتها الشديدة وغيرتها المزعجة التي وصلت في الفترة الأخيرة إلى حد اعتقادهـا بأنـه متزوج من سيـدة أخرى . . وفي الشهـر السابق على مرضها كانت تصر على أن يبقى معها لأنها تشعـر بالخـوف . . وكانت تطلب منه ـ على غـير عادتهـا ـ أن يلتقي بها في الفـراش . . وأزعجته جرأتها وكان في معظم الأحوال لا يلبي رغبتهـا . . وسافـر في عملٍ وعاد بعـد عشرة أيام ليجدها تصرخ في وجهـه بأنـه ليس زوجها الحقيقي . . بل هو شخص آخر يأخذ مكان زوجها . .

مرض أم عرض . . ؟ أي هل هذه الحالة مرض مستقل بـذاته دون وجود أعراض أخرى أم هي أحد المظاهر لمرضٍ آخر . . ؟

من النادر أن تكون حالة مستقلة . . وفي الغالب نراهـا ضمن أعـراض أخرى في مـرض الاكتئـاب ومـرض الفصـام . . أكـثر في النسـاء . . ولكنهـا قـد تصيب الـرجـال أيضـاً . . تُسمى حـالـة « كابجراس » أو « هذاء الثنائية » . .

مريض الاكتئاب يعتقـد أن أطفالـه قد استبـدلوا وأن هؤلاء الأطفال الذين يعيشون معه الآن ليسوا أطفاله الحقيقيين . .

الشاب المصاب بـالفصام يؤكـد أنه لا يعيش حالياً مع والديه الحقيقيين . وإنما هذان الشخصان يحتـلان مكان والـديه . . ولهـذا فهو يرفض التعامل معهما . .

والسيدة المتقدمة في العمر والتي أصابها الفصام أخيراً . . تؤكد أن الرجل الذي يعيش معها الآن ليس زوجها وإنما هو رجلٌ غريب يأخذ مكان زوجها . .

يظهر هذا العرض مع بداية المرض أو أثناء تطوره . . والشخص المتهم يكون أحد الأقرباء كالزوج أو الوالدين أو الأبناء أو الأشقاء . . الشخص المتهم هو صورة طبق الأصل من الشخص الحقيقي ، ولكنه ليس هو . . يقر المريض هذه الحقيقة وهو في كامل وعيه وانتباهه . . أي لا يوجد أي اضطراب في حواسه ولا يوجد أي تشوش في الوعي . . والإدراك هنا سليم تماماً . . ولكن المريض يعاني من اضطراب في وجدانه أسقطه على تفكيره فتكون لديه الاعتقاد الخاطىء بأن شخصاً قد حل محل شخصٍ آخر وأنه بالرغم من تطابقهما الشكلي إلا أن عواطفه تدرك الحقيقة . .

إذن ، هناك انفصال عن الواقع . . هناك خلل أصاب هذا الواقع . إدراك المريض لهذا الواقع اختلف عن إدراك المحيطين به .

ماذا تقول هذه السيدة لزوجها الذي تعتقد أنه ليس زوجها . . ؟ تقول : أنت لست أنت . . هناك رجل في داخلي . . ورجل خارجي . . زوج حقيقي . . وزوج غير حقيقي . . هناك اثنان . . متشابهان . . أحدهما أعترف به والآخر لا أعترف به . . رجل أحبه ورجل أكرهه . . رجل أريده ورجل لا أريده . .

أنت . . أنت أكرهك . . أنت إنسان سيء . . لا أريد الحياة معك . . أخرج من حياتي . . إذا أردت أن تعيش معي فلن تجدني . . سأنتحر ولن يبقى لك شيء . . أنا أريد الرجل الآخر الذي أحبه . . الذي أحببته طوال عمري . . الرجل الطيب . .

الرجل الذي يحبني . . الرجل الذي يرغبني . .

إذن هي الثنائية الوجدانية . . الحب والكراهية معاً . . ولكنهما لا يمكن أن يجتمعا . . لأنه لا يمكن أن تحب وتكره في نفس الوقت . . ولهذا لا بد من اثنين . . أي لا بد أن ينقسم الواحد إلى اثنين . . أحدهما تحبه والآخر تكرهه . . أحدهما تحتفظ له بمشاعر الحب الموجودة منذ زمنٍ بعيد . . والآخر تسقط عليه مشاعر الكراهية التي تكونت حديثاً . .

ولهذا قبل بداية الحالة كانت تريده . . كانت تلح عليه . . كانت تريد منه أن يؤكد حبه لها . . أن يؤكد رغبته فيها . . كانت تشعر أنه ينفصل عنها . . أساء معاملتها . . هجرها . . لم يستمع لندائها . . أهمل أحاسيسها . . استهان بعواطفها . . مرحلة ما قبل ظهور الحالة . كانت تشعر بالتهديد . . بأن حبه على وشك أن يموت . . داس على كل مشاعرها . . فكرهته . . ولكنها لا تستطيع أن تكرهه لأنها تحبه . . ولهذا تكونت عندها هذه الحالة الوجدانية المتناقضة . . الثنائية الوجدانية . . الحب والكراهية معاً . .

لم يكن أمامها مفر إلا أن تنفصل عن الواقع . . أن تحتفظ لنفسها بصورة حبيبها الذي تحبه ويحبها . . هذه الصورة تعطيها الطمأنينة . . لا يمكن أن يهجرني . . أسمع منه كلمات الحب . . أرى في عينيه الرغبة وأنا مخلصة له وهو مخلصٌ لي . .

ولكن هناك شخص آخر لا يحبني ولهذا أنا لا أحبه . . شخص أكرهه . . شخص يشبه حبيبي . .

هذا الشبيه يتيح لها أن تسقط عليه مشاعر الكراهية التي تشعر بها . .

ولهذا فإن كيان هذه السيدة قد تفكك .. وبذلك فقدت اتصالها بالواقع وسقطت في دائرة المرض العقلي ..

الحل لمشكلة التناقض الوجداني أو الثنائية الوجدانية هو تصور وجود هذا الشخص الثاني لكي تسقط عليه مشاعر العدوان والكراهية دون أن تشعر بالذنب إذا وجهت هذه المشاعر لحبيبها .. فبينما احتفظت لحبيبها بالمشاعر الطيبة أسقطت المشاعر السيئة على شبيهه .. حدث ذلك بعد أن فشلت في الحصول على الطمأنينة والتأكيد من حبيبها ..

الثنائية الوجدانية تخلق الشك وعدم التأكد ، وبذلك يزيد تدريجياً التوتر الداخلي في شخصية تعاني أساساً من الحساسية الزائدة والغيرة .. وبذلك يعاني الوجدان أشد المعاناة .. الوجدان الذي أحب . ومن منطلق الحفاظ على هذا الحب تم تصور وجود شخص ثانٍ ..

والحقيقة كما حاولت هذه السيدة أن تعبر عنها هي أننا ندرك بمشاعرنا .. أو بمعنى أدق فإن إدراكنا الحسي يتشكل بمشاعرنا أو أن عملية الإدراك الحسي (من خلال الحواس) .. تكتسب معناها من خلال مشاعرنا وعواطفنا .. هكذا يتم إدراك الإنسان لذاته وإدراكه للناس من حوله وأيضاً إدراكه للأشياء ..

أجهزة الإحساس ما هي إلا قنوات توصيل .. وما نراه أو نسمعه أو حتى ما نلمسه يكتسب معنى .. والمعنى يتم من خلال الوجدان .. إذن الإدراك الحقيقي يتم من طريق الوجدان ..

هكذا نستقبل عالمنا .. أو هكذا نشعر به فنستقبله .. أو هكذا هو داخلنا فنراه خارجنا ..

إذا حدث الانفصال بين الإحساس والمشاعر نتيجة لاضطراب الوجدان ، فإن الإنسان لا يقول إن وجدانه مضطرب ولكنه يقول إن الأشياء قد تغيرت أو اختلفت . .

فإذا انفصلت مشاعره عن إحساسه بذاته أصابه اختلال الآنية . .

وإذا انفصلت مشاعره عن إحساسه بالعالم الخارجي رأى أن هذا العالم قد اختلف وتغير أي اختلال الواقع . .

أما إذا أُصيب وجدانه بالتناقض فإن الانقسام يحدث . . حالة وجدانية بالحب . . وحالة وجدانية بالكراهية . . وهذا ما لا يقوى عليه الإنسان . . إذن لا بد من عملية إسقاط . . إسقاط الكراهية على شخص . . وإسقاط الحب على شخصٍ آخر . . هذه الثنائية المتعلقة بشخصٍ واحد تحل مشكلة الثنائية الوجدانية . .

وسواء أكانت هذه الحالة تظهر مستقلة أو إذا ظهرت كعرض في مرض الفصام أو مرض الاكتئاب . . فإنها حالة وجدانية تؤدي إلى اضطراب التفكير فينفصل الإنسان عن الواقع . . أي أنها اضطراب أولي في الوجدان . . الوجدان الذي يتمسك بحبه وحبيبه . . الوجدان الذي يلح في طلب التأكيدات من الحبيب . . فإذا أنكره الحبيب لا يستطيع أن ينكره . . لا يستطيع أن يطلق عليه الرصاص . . لا يستطيع أن يعترف بموته تماماً كحالة كل إنسان حين ينكر الموت . . حين يموت لنا إنسان عزيز تمر بنا حالة إنكار لموته . . لا نصدق أنه مات . . بل يلازمنا شعور بأنه لا يزال على قيد الحياة وأنه في سفر ، وسنفاجأ به يطرق الباب ويعود ليشاركنا حياتنا . .

ما أفظع الموت حينما يختطف حبيباً . .

ما أفظع الموت حينما يختطف حباً . .

الفصل الرابع عشر

شبه العته الهستيري

إجازة من الواقع المؤلم!

اللقاء الأول :

مظاهرة .. الضحية وأربعة يحيطون بها .. ملامحهم متشابهة تنبىء برابطة دم من الدرجة الأولى يؤكدها جزعهم الواضح والمُبالغ فيه ، ربما لإحساسهم بذنبٍ غير مقصود أدى إلى وجودهم جميعاً حولها .. الأم تحتضنها ، والأب يمسكُ بيدها والأخت تساند ظهرها ، والأخ لم يجد له مكاناً للمشاركة فآثر الابتعاد .

هي انفصلت عنهم بوعيها رغم ملاحقتهم لها .. شبه غائبة ..

وعيها لم تفقده بالكامل .. فبدت مذهولة الوجه .. مصلوبة الجسد .. باردة النظرات ..

أجلسوها فجلست .. توجهت ثماني عيون نحوي وانطلقت أربعة ألسنة في وقتٍ واحد .. لم أفهم شيئاً ..

أشار الأب عليهم بالسكوت وبدأ يتكلم .. بعد كلمة واحدة أو جزء من كلمة انطلق لسان الأم .. لم أفهم شيئاً .. رفعت يدي إشارة لهم جميعاً بالسكوت .. استدرت إلى المريضة .. تكلمي أنتِ .. « ما لك .. أيه إللي بيتعبك .. ؟ »

خرج منها صوت طفلة في الخامسة رغم أن عمرها قد تجاوز

الثلاثين تقريباً . . بعض حروف كلماتها غير واضحة أو مستبدلة بحروف أخرى . . « الراء » تنطق « لام » و« الشين » تنطق « سين » . . تماماً كطفلٍ لا يجيد الكلام . .

لم تستطع الأم الالتزام بالصمت . . وضاعت كلماتها بفعل حشرجة بكائها . . فانهار الأب وعبر عن أسفه وتحسره بضرب أحد كفيه بالآخر وكأنه ينفض يديه من شيء علق بهما . .

نظرت المريضة إليهما واكتسى وجهها الذاهل بابتسامة بلهاء وكأنها متخلفة عقلياً تحرك حزن والديها من أجلها . .

ظهر الغضب على وجه شقيقها . . استثارته ابتسامتها إزاء انهيار والديه : « دي بتمثل يا دكتور . . بتدعي أنها مجنونة أنا عارف هي بتعمل كده ليه » .

غضبه ساعد على تماسكه . . فطلبت منه أن يحكي لكي أفهم . . وكانت القصة كالآتي :

المريضة أرملة في الثالثة والثلاثين من عمرها . . مات زوجها في حادث منذ ثلاث سنوات تاركاً ثلاثة أطفال أكبرهم الآن في التاسعة وأصغرهم في الرابعة ومعاش ضخم وشقة تمليك . .

أبت أن تغادر شقتها إلى منزل الأسرة ، فأقامت فيها مع أطفالها وتبادل أفراد أسرتها الإقامة معها . .

انصرفت إلى تربية أطفالها بعد أن أقسمت في يوم وفاة زوجها ألا تتزوج مدى الحياة ، وأعطت وعداً بذلك لأسرة زوجها . . كانت صادقة الوعد لهم ، ولكن ذلك لم يمنعهم أن يلحوا بأخذ الأطفال والشقة قبلهم في حالة حنثها . . أما أسرتها فكانت أكثر تأكيداً وحرصاً على عدم زواجها حرصاً على الأطفال . .

انصرف كل إلى حاله بعد أن اطمأنوا إلى وعدها . . ووحدها واجهت كل الأعباء . . واكتفى الجميع من حينٍ لآخر بتوجيه كلمات الإعجاب والتقدير لتحملها مسؤوليتها دون مشاركة فعلية من أحد . . مسؤولة عن إطعامهم وتربيتهم وتعليمهم وصحتهم . . ومسؤولة أيضاً عن كبت مشاعرها بالوحدة . .

ومن وقتٍ لآخر كانت تسمع توجيهات مهذبة من الأسرتين ، بأن عليها أن تكون حذرة في كل تصرفاتها وتحركاتها حتى لا تتعرض للقيل والقال . . وكان ذلك أكثر من قدرتها على الاحتمال . .

قضت ثلاث سنوات وكأنها ثلاثون عاماً . . شعرت بذبول الجسد وذبول الروح بين الجدران الصماء الباردة . . فقررت أن تعمل دون أن تكون في احتياج لمال . . عارضها الجميع بقسوة . . فاستسلمت . . ولكن بدأت تتدهور صحياً . . لازمها الصداع . . وآلام المعدة . . وتنميل الأطراف . . واضطراب الدورة . . وأقسى المتاعب كان الأرق . .

سمحوا لها بالعمل بشرط الانضباط الشديد في المواعيد . . وقرر أبوها أن ينتقل للإقامة معها بصفة دائمة بعد إحالته للمعاش ، والهدف الخفي كان ملاحظة تحركاتها ومواعيدها . . أفزعهم خروجها للعمل . . إشتموا من ذلك رائحة تمرد . .

تحسنت حالتها الصحية ، وظلت على التزامها وضاعفت من اهتمامها بأطفالها تعويضاً عن الساعات التي اقتنصها العمل . . شيء واحد لم يفارقها . . الأرق والإحساس بالبرودة والتي ترددت بسببها على العديد من الأطباء دون فائدة . . وفجأة أعلمت الجميع بقرارٍ كان صاعقة عليهم : زميل لي يريد أن يرتبط بي ولقد وافقت . .

أسرة الزوج كانت أكثر لباقة . وكأنها كانت تتوقع . . فبدأت بحوارٍ هادىء حول ضم الأطفال وأخذ الشقة . . أما أسرتها فانفجرت كبركان . . انطلق من البركان كلمات صفعتها بعنف يتساوى مع عنف صفعة أبيها لأول مرة : كارثة ـ فضيحة ـ مصيبة ـ الأولاد ـ الشقة ـ ستطلقين بعد حين بعد ضياع الأولاد والشقة . . ثم يهدأون بعض الوقت لتنطلق حمم ملتهبة من نظراتهم الصامتة . . كلها تحمل تساؤلاً واحداً : لماذا الزواج . . ؟ وكجندي تخلف عن الانسحاب فحاصرته طائرات العدو فقرر بدون وعي أن يغيب عن الوعي استعداداً لموت لا يريد أن يشعر به . . غابت هي عن وعيها ثلاثة أيام متوالية . . أفاقت وهي على هذه الحالة . تخطىء في أسمائنا . . تدعي أن لها أربعة أطفال . . تقر أن عمرها عشرون وأحياناً خمسون . . الأسبوع ثمانية أيام . . ويكل يد ستة أصابع . . هي تدعي أنها فقدت عقلها . . ؟ لا ندري !! تبدو وكأنها منومة . . تتحدث كالأطفال وأحياناً تحبو مثلهم . . وللأسف فإنها أحياناً أيضاً تتبول كرضيع . . أرجو فحصها لنعرف حقيقة أمرها . .

اللقاء الثاني :

ـ لا أصدق يا طبيب أنني كنت في هذه الحالة !! . .

ـ لقد كنتِ مشوشة الوعي ، ولهذا صدرت عنكِ هذه التصرفات الغريبة . .

ـ إنني لا أتذكر شيئاً عن هذه التصرفات . .

ـ وهذا يؤكد الخلل الذي أصاب وعيك . .

ـ وكيف عدت بي إلى حالتي الطبيعية . . ؟ . .

ـ كنتِ محتاجة إلى أن تتكلمي . . أن تعبري عن نفسك . . أن تخرجي مشاعرك على لسانك لتسمعها أذناك وأسمعها منك . . هذا وحده كافٍ لأن يهدأ الإنسان ويعود إليه وعيه الكامل . .

ـ وما تشخيص حالتي . . ؟ لماذا أصبت بهذه الحالة . . ؟ إنني أشعر وكأنني كنت في سفرٍ بعيد . . في أرضٍ غريبة . . أشعر كأنني كنت في حلمٍ طويل وأفقت منه . . ولا أتذكر شيئاً من أحداثه . . أشعر كأنك سحبتني من بئرٍ مظلم سحيق . . ذاكرتي مفقودة عن تلك الأحداث التي مرت بي . حين أحاول استرجاعها لا تسعفني ذاكرتي إلا بأشباح غير محددة الملامح وأصواتٍ تبدو مبهمة تجيء من بعيدٍ كالصدى . . أرجوك أن تعود بي إلى تلك المرحلة لأتعرف عليها . .

اللقاء الثالث :

أول من وصف حالتك طبيب نفسي اسمه جانسر في عام ١٨٩٨ . . وسميت الحالة باسمه . . أي إنكِ كنتِ تعانين من « حالة جانسر » . .

واحتار العلماء في طبيعة هذه الحالة . . هل هي حالة نفسية أم عقلية . . ؟ هل هي هستيريا أم اكتئاب أم فصام . . ؟ بل وصل بهم الأمر إلى الاعتقاد بأنها ادعاء ! . . أي محاولة تمثيل المرض العقلي . . ولأنها أكثر انتشاراً بين من يقضون حكماً بالسجن أو من ينتظرون حكماً بالإعدام فقد أطلق عليها « ذهان السجن » . . فالسجن معناه ألا مفر . . والإعدام معناه النهاية . . وذلك أمر قد لا يحتمله العقل الواعي . . ولهذا يحدث

انفصال العقل عن الواقع . والنكوص إلى مرحلة الطفولة حيث لا مسؤوليات ولا صراعات . حيث لا مستحيل وأن كل شيء ممكن . . حيث النجاة مؤكدة . . وهي حالة تشبه المرض العقلي . . فالمريض العقلي منفصل عن الواقع . . وأبرز أعراض تلك الحالة هي الإجابات التقريبية . . لقد أعطيتك بعض المسائل الحسابية فكانت إجاباتك على النحو التالي : ٢ +٤ = ٧ ، ٣ + ٤ = ٨ ، ٥ + ٥ = ١٠ ، ٦ - ٣ = ٣ ، ٥ - ٢ = ٢ . .

سألتكِ عن عدد أيام الأسبوع فكانت إجابتك أنها ثمانية أيام . . سألتكِ عن عدد أصابع يدكِ اليمنى فكانت إجابتك أنها أربعة . . وهكذا . . هذا يعني أنك فهمتِ المقصود من السؤال ولكنكِ أجبت إجابة خاطئة تماماً كما يحدث مع الطفل . .

- سألتكِ عن الوقت فقلتِ إننا في منتصف الليل رغم أننا كنا في منتصف النهار . .

مثل هذه الإجابات عن هذه الأسئلة البسيطة حين تصدر من إنسان متعلم تبدو وكأنه يسخر أو أنه يحاول أن يدعي أنه مصاب باضطراب في عقله . . ولذلك كان الشك فيمن يصابون بهذه الحالة : هل هم مرضى حقيقيون أم أنهم يدعون المرض لكي يحققوا مكسباً من هذا الادعاء . .

والذي يزيد من الشك أن هذا المريض قد يجيب على سؤالٍ بأنه لا يعرف . .

أرجوك أن تصدقني أنني لم أكن أدعي أي شيء . . فأنا لا أتذكر شيئاً عن هذه الفترة . . وإذا كانت تلك الإجابات الساذجة الخاطئة قد صدرت مني فعلاً فإنني لا أستطيع أن أقدم لك تفسيراً

لماذا كنت أُجيب بهذه الطريقة . .

ـ أنا لا أقصد أن الطب يشك فيكِ . . ولكن الشك يأتي من المحيطين بالمريض . . فأنا أصدقك تماماً . . فهذه الحالة ليست ادعاء كاذباً كما لا تتم على مستوى العقل الواعي . . الحالة مصدرها العقل الباطن أو اللاشعور . .

الذي يؤكد ذلك العرض الثاني للحالة ، وهو تشوش الوعي . . فالمريض يبدو كالمذهول أو المأخوذ . . لا يستطيع أن يركز نظره على شيء محدد متجمد الوجه أو قد يظهر قلق مبهم على ملامحه . .غير مدرك للزمان أو المكان ويجد صعوبة في الانتباه إلى أي شيء حوله مع اضطراب واضح في ذاكرته للأحداث البعيدة والأحداث القريبة . .

وقد تضطرب حركته فلا يستطيع المشي وقد يتخشب مكانه كما يفقد الإحساس فلا يشعر بوخز الإبرة أو بلسع النار . .

ـ لا أستطيع أن أتصور أنني كنت أمر بهذه الحالة . . أريد أن أعرف الآن : لماذا أصبت بها . . ؟ ولماذا تُصيب أي إنسان . . ؟

كما أن لنا طاقة جسدية تستطيع أن تتحمل إلى حدٍ معين . . بعدها تخور قوانا ونقع . . فإن لنا طاقة نفسية لا تستطيع ان تتحمل إلا إلى قدرٍ معين . .

والجسد معاناته واضحة ، أي ظاهرة للعين المجردة . . عين الطبيب وغير الطبيب . . وكلنا تعودنا أن نعبر عن آلام جسدنا . . أن نقول « آه » فيسمعنا الآخرون ويشعرون بنا ، ويتعاطفون معنا ويهبون لمساعدتنا . . فلا عيب ولا حرج . .

ونتهم إنساناً بالظلم وغلظة القلب إذا ضغط على إنسان آخر وأرهقه جسدياً أو إذا لم يستمع إلى أنين جسده . .

كل هذه الحقوق التي منحناها للجسد أنكرناها على النفس . . أولاً لأنها شيء غير مرئي . . أي أننا لا ندركها بأعيننا . . وإنما نحتاج لأن ندركها بمشاعرنا . .إذا أردنا أن نستمع إلى أنين النفس البشرية فإننا نلجأ إلى آذاننا الداخلية . . آذان معلقة في الوجدان . . وذلك يتطلب أن تكون لنا القدرة على أن نضع أنفسنا في مكان هذا الإنسان حتى نتخيل كيف يشعر ، ثم نشعر كما يشعر . . أي أن تتألم كما يتألم هو . . وذلك ما لا يستطيعه أي إنسان . . ولأن كل إنسان له شخصية خاصة به . . له مشاعر وأفكار مختلفة . . له ظروف واحتياجات مختلفة فإننا لا نستطيع أن نتصور قدر احتماله . . قدر معاناته . . حجم الأنين الصادر عن نفسه . .

ولهذا فالإنسان غير مدرب وغير مؤهل لأن يستمع إلى أنين نفس إنسان آخر . .

ولأننا أحياناً نكون مسؤولين عن معاناة هذا الإنسان ، فإننا نرفض أن نشعر به . . نرفض أن نتحمل مسؤولية الإحساس بآلامه . . ولأننا أحياناً نكون أنانيين ولا نبحث إلا عن مصلحتنا وما يرضينا . . وذلك قد يكون على حساب إنسان آخر فإننا لذلك نرفض آلام هذا الإنسان وقد نتمادى في الضغط النفسي عليه . . فتزداد آلامه إلى حد لا يتحمله وهنا لا يكون أمامه إلا أحد ثلاثة سبل : إما أن يتخلص من حياته ، وإما أن يصاب بالجنون فيستريح لانفصاله الإجباري عن واقعه المؤلم . . وإما أن ينفصل بجزء من وعيه فيظل مرتبطاً بواقعنا بخيوط غير مرئية ولكنه يبدو

وكأنه منفصل تماماً . . العقل الباطن هو الذي يقوم بعملية الانفصال هذه . . إنه دفاع عن النفس وحماية لها من الجنون أو الانتحار . . إنها إجازة من الواقع المؤلم . . راحة إجبارية يفرضها العقل الباطن . . فالأمر لم يعد محتملاً . . وحل المشكلة مستحيل . . والفرار منها غير ممكن . إذن لا حل . . « ولا حل » هذه معناها اليأس . . والأسى . . والألم . . معناها أن الحياة نفسها لم تعد تحتمل . . والناس لا ترحم . . لا أحد يريد أن يشعر بفداحة مشكلتي وصعوبة موقفي . . لا أحد يريد أن يقترب مني . . لا أحد يريد أن يتفهم ظروفي . . لا أحد يريد أن يرفع عن كاهلي بعض الضغوط . . بل هم يضغطون أكثر وأكثر . .

لا حب ولا تعاطف . . لا تقدير ولا مشاركة . . عليّ أن أتحمل كل شيء وحدي ولا أشكو . . ولكني لا أستطيع تحمل المزيد . . فالموقف لا يحتمل ولا أحد يدرك أو يريد أن يشعر بذلك . . فلأهرب . . فليذهب وعيي ، وبذلك لا أرى المشكلة ولا أعيشها . . فلأكن إنساناً آخر . . إنساناً ليس له علاقة بهذه المشكلة . . وليس له علاقة بهؤلاء الناس الذين لا يشعرون ولا يقدرون . . لعلهم ينتهون . . فإذا مدوا يد المساعدة فلأعود إليهم مرة ثانية فأنا لم أنفصل بكل وعيي بل ببعض وعيي . . أنا ما زلت مبقية على بعض الروابط . . إذا سألوني سؤالاً سأجيب الإجابة الخطأ . . فهمي للسؤال يعني أنني أعيش واقعهم . . إجابتي الخطأ تعني أنني منفصلة عنهم . . سيظل وعيي غائباً حتى تمتد يد إليَّ . . حتى يسمع أحد صرخاتي . . إنها كصرخات الغريق الذي لا بد أن تمتد إليه يد وإلا غرق . . وأنا لا أريد أن أغرق . . أنا أريد أن أعيش . . ولكن ساعدوني . . وبداية المساعدة تكون بأن تتفهموا

ظـروفي . . تتفهموا احتيـاجاتي . . تتفهمـوا قـدراتي . وهـذا معناه الحب . . وبـذلـك أستـطيـع أن أواجـه مشكلتي . . أستـطيـع أن أحلهـا . . أستـطيـع أن أتخـذ قـراراً دون خـوف ودون صراعــات تتجاذبني وتمزقني . .

لا تـطلبـوا مني أن أثبت شجــاعتي بــأن أقفــز من الــدور العشرين . . لا تطلبوا مني أن أثبت قدراتي على الصبر بأن أحتمـل النار على جسدي . . لا تطلبوا مني أن أؤكد سمو روحي بأن أمتنع عن الطعام والشراب حتى الموت . .

لا تطلبوا ممن حُكم بشنقه أن يبدي سعادة وفرحاً خالصين . . لا تطلبوا ممن يغرق أن يظهر كبرياءه ولا يصرخ مستنقذاً . .

وهل من الممكن أن يُصاب أي إنسان بهذه الحالة . . ؟

ـ هذا يتوقف على عاملين : أولهما شخصية الإنسان أي قدرتـه عـلى التحمل والمـواجهة . . وثـانيهما حجم ونـوعيـة الضغـوط التي يتعـرض لها هـذا الإنســان . . وهـذه الحـالـة بـالـذات هي نمـوذج لمجمـوعة من الحـالات الأخرى التي قـد يتعـرض لهـا الإنســان إذا واجهتـه ضغوط أو مشـاكـل لا يقـوى عـلى مـواجهتهـا أو حلهـا أو تحملها . .

وقد يعبر الإنسان عن معاناته النفسية بأن يُصـاب بالصـداع أو القيء أو بالآلام في كل جسده أو بأن يفقـد الإحساس أو بأن يفقد وعيـه . . أو بأن يقـرر ـ لاشعوريـاً ـ بأن يغـادر المكان والنـاس ، ويهرب بعيداً تاركاً أيضـاً ذاكرتـه . . المحور الأســاسي في كل هـذه الحالات هو الهروب . . وذلك كما قلت يتوقف على نوعية الشخص الغير قادرة على التحمل أو المواجهة . .

ولكن هناك ضغوطاً تفوق احتمال أي إنسان . . ضغوطاً يكون مصدرها غالباً إنساناً آخر . . إنساناً قد يكون من أقرب الناس . . إنساناً طاغية غلظ قلبه لا يهتز له وجدان وهو يضغط على عنق إنسان آخر . . إنساناً استبد به الغرور وغرته قوته فتكبر . . إنساناً أنانياً يسعى لتحقيق رغباته على حسابك وتجد نفسك مضطراً للحياة مع هذا الإنسان أو للتعامل المستمر معه . . فإن حياتك تكتسب طعماً مراً لا تستطيع أن تتخلص منه ويلازمك في كل وقت . . يضيق صدرك حين تراه أمامك . . وتكره نفسك حين تضطر للحياة أو التعامل معه . . وتحاول أن تتماسك وأن تبتلع المرارة بل وتقهر نفسك على أن تعتاد هذا المذاق . .

ولكن مع مرور الوقت ومع ازدياد الضغط تفقد قدرتك على الاحتمال وخاصة حين لا تستطيع مواجهته أو معاملته بالمثل كما لا تستطيع الهرب منه . .

هنا تبدأ الأعراض في الظهور . . تبدأ بالأعراض الجسدية ، الصداع والقيء والآلام والاحتياج للمهدئات من أجل النوم . . وفي الأزمات الحادة يحدث الانفصال عن الواقع في (حالة جانسر) أو شرود أو حالة من النسيان أو غيبوبة . .

مشكلة الإنسان أحياناً تكمن في أنه يعجز عن اتخاذ القرار . . إما لأن القرار ليس بيده . . أو لأن ظروفاً معقدة تمنعه من اتخاذ القرار أو لأن بداخله خوفاً وضعفاً يعجزه عن اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية في حياته . . قرارات مثل الطلاق والزواج والهجرة وتغيير العمل . . إلخ . . وبالرغم من أن اتخاذ القرار يحل مشكلة إلا أنه يتردد في اتخاذه . . يظل في حالة تردد دائمة . . يظل في حالة تأرجح دائم . . يأخذ القرار مع نفسه ثم يعود عن

قـراره . . وذلك هـو الصراع الـذي يـزيـد من قلقـه ويضعف من مقـاومته ويجعله عـرضة للنكسـات النفسيـة في أي من الصـور التي سبق وصفها . . والنصيحة هنا لا تجدي ، فهو يعرف القرار السليم ولكن المشكلة تكمن في عجزه عن اتخاذ هذا القرار . .

ولا نستطيع أن نزيد معاناته بأن نوجه له اللوم على ضعفـه . . فربما لـو كنا في نفس مـوقفه وظـروفه لعجـزنا مثله عن اتخـاذ القرار الذي نراه سليماً . . فالله وحده أعلم بخبايا نفس كل إنسـان والتي قد يجهلها هو ذاته وذلك هو الأرجح . .

الفصل الاخير

هوس الحب

تمتلئ نفسك رهبة وإعجاباً بالنظر إليه!

المريضة سيدة تبلغ من العمر ٣٥ عاماً .. جامعية .. تعمل بالتدريس .. زوجة وأم لطفلين .. تواضع جمالها تعوضه جاذبية تنبع من داخلها .. أكثر مما تلحظها في ملامحها .. عيناها تلمعان ببريق يتناسب قدرة مع المعاني التي تخرج على لسانها .. صوتها عادي ولكنه قادر على توضيح أحاسيسها .. أنيقة في مظهرها بقدر أناقة كلماتها التي تكشف عن ذكاء مطعم بثقافة ووعي ..

أعترف أنني لم أكتشف أنها مريضة إلا بعد نصف ساعة من حديثها المتصل الذي لم أشأ أن أقاطعه لعمق المعاني التي كانت تعبر عنها ورقتها. وللدفء الذي كان يشع من كلماتها المتزنة المتناسقة .

في نصف الساعة الأولى كانت تعبر عن عواطفها نحو إنسان يحبها وتحبه.. قصة حب يسعد أي إنسان بسماعها لأنها تؤكد أنه لا حدود ولا منتهى لحجم ونوع العواطف التي يكنها إنسان لإنسان آخر .. قصة تسعد بسماعها حتى وإن لم تكن طرفاً فيها ، لأنك تتوحد مع المحبوب ، فتشعر أنك وضعت في مصاف الآلهة .. فمحبوبك يراك أجمل وأروع ما في الوجود .. يكفيه أن يكون بقربك ليحتويه ضياؤك كما يحتوي ضوء القمر الأرض وما عليها .. فإذا ابتعدت عنه أظلمت دنياه فصار شبحاً ، وأظلم داخله فصار كالموتى ..

قالت السيدة وهي تحكي عن حبها وعن حبيبها :

هـو عظيم كهـرم . . لا يمكن أن تستوعبـه إذا اكتفت عيناك بالنظر أفقياً أو تشعلقت إلى أعلى . . لكي تستوعب عظمته لا بد أن يميل عنقك إلى الوراء وكأنك تريد أن تقابل السماء بوجهك . .

تمتلىء نفسـك رهبة وإعجـاباً بـالنـظر إليـه . . ليست رهبـة الخوف ، ولكنه الانبهار الذي يمزج الإعجاب بالرهبة . .

لست فقط منبهرة بمكانته الاجتماعيـة المرموقة ، ولكن انبهاري مبعثه أيضاً صفاته . . له صوت رقيق عميق ، مرح جاد . . صوت لـه ملمس أسمعـه بجلدي فتتحـول المسـام إلى آذان متلهفـة يبثهـا حنان دافىء . .

حـين نتذكـر إنسانـاً فإن صـورتـه تـرتسم في مخيلتنـا ، ولكنني أتـذكره بصـورته . . إن صـوته هـو صورتـه . . فصوتـه هـو فكـره وأحاسيسه . . صوته هو ذكاؤه وطموحه . . صوته هـو عظمتـه . . صوته هو الذي ينقل إليَّ كلمات حبه . .

الكلمات لا تنبعث فقط من حنجرته ، وإنما يُشارك في صنعها عينـاه ووجهه ويـداه . . ولهذا فـأنا أستـطيع أن أراه وأنـا مغمضـة العينـين . . . أراه بملمس صـوتـه . . . ولهـذا فهـو لا يفـارقني أبداً . . فأنا جزء منه يحتويني بشخصه . . وبذلـك لا يستطيـع أي إنسـان أو أي ظروفٍ أن تفصـل بيننـا حتى المـوت . . بعـد المـوت سأمضي معه إلى العالم الآخر بفضل توحدي معه ، واحتـوائه لي . . ومن يحتويك يكون هو الأكـبر والأقوى والأعـظم والأرحب . . وهو كذلك فهـو أقوى مني وأكـثر عقلاً وحكمـة ولهذا فـأنا بـدونه أفقـد إدراكي لـذاتي . . أفقـد معنى وجـودي . . تتشتت نفسي ويتبعـثر

كيـاني . . لا أكون كـاملة ولا أشعـر بـاكتـمالي كـإنسـانـة ولا أدرك وجودي إلا إذا ظللت بجانبه دائماً . .

هل تصدق أنه معي في كل لحظة وأنا أُمـارس أي نشاط أو أي حركة خلال يومي . . هـو أول من يستقبله عقلي وإحسـاسي بمجرد أن أفتـح عيني في الصبـاح بعـد نـوم . . لا أشـك أنـه كـان معي خلاله . . أتـزين قبل أن أنـام تهيؤاً للقائـه في أحلامي . . أرتـدي ثوباً للنـوم يروقـه . . أغرق فـراشي بعطر يحبـه . . أمسك بكتـابٍ نلتقي فيه معاً بأفكارنا . . كل ليلة كتـاب فهذا عشقنـا المشترك . . ثم أبدأ النوم وهو في عيوني . . الأغنية التي نحبها أسمعها كل يـوم في سيارتي . . لا أستطيع أن أبدأ عملي إلا وهو جـالس بجانبي . . من أعمل معهم يستطيعون أن يروه بوضوح في عينيَّ . .

أثور في العمل وأهم بمعـاقبة المخـطىء فينظر إليَّ لكي أصفح فتهـدأ نفسي وأُكافىء المخـطـىء . . مشاكـل ومشاكـل في عملي . . كلهـا تهـون لأنـه مـوجـودٌ معي . . أعـود من عملي مثقلة متعبـة لتواجهني مشاكل أخرى . . ولكن كل شيء أتحمله لأنه فقط موجود معي . .

أحرز نصراً أو مكسباً . . ولكن كل شيء يتضاءل بجـانبه . . فهو النصر العظيم والمكسب الكبير . . هو الفرحة . .

حتى لو تعرضت لكارثة يتضاءل تأثيرها وأقـول الحمد لله يكفي أنه موجود في حياتي وأنا موجودة في حياته . .

الكـارثـة الحقيقيـة أن يكـون مـريضـاً أو في أزمـــة . . حينئـذٍ تضطرب كل حياتي . . لا أستطيـع أن أعمل أو أفكـر أو أهتم بأي أحد . . أفقد شهيتي وأشعر بآلام في كل جسدي . . أذبـل كورقـة

شجـرة انتزعـوها من فـرعها . . تتـوقف حياتي كلهـا حتى يشفى أو تفـرج أزمتـه فتعـود لي حيـاتي . . أحلم لــه في أن يكـون أعــظم وأعظم . .

هــو أول من يرى أي فستــان جديـد أرتديـه . . ثم أحتفظ به لأنه صافح عينيـه . . لا أعترف بأي فستان إلا إذا رآه . . فســاتيني تكتسب قيمتها وجمالها من عينيه . .

لا أمل لي في حياتي إلا أن أعيش معه بقية عمـري . . سعادتي الحقيقية معه . . وهو بدوني لا يستطيع أن يعيش سعيداً . .

عند هذا الحد أردت أن أتدخل فسألتها :

ـ وما الذي يمنع أن تكونا معاً . . ؟

ـ هو . .

ـ كيف وهو يحبك . . ؟

ـ إن تصرفاته متناقضة . فبالرغم من حبـه لي فهو لا يـريد أن يقابلني . . يهرب مني . . بل يحاول أن يؤذي مشاعري . .

ـ هل هذا معقول وأنتما تعيشان هذا الحب الرائع . . ؟

ـ هذه هي الحقيقة بكل أسف . . ولهذا جئت أستشيرك . .

ـ تستشـيرينني في مــاذا . . ؟

ـ مــاذا أفعـل معـــه . . كيف أجعله يعيش معي ويـترك تلك السيدة التي تدعي كذباً أنها زوجته وأن لها ثلاثة أطفـال منه وتعيش معه في بيت واحد . .

ـ من أدراكِ أنه ليس متزوجاً . . ؟

ـ أنا واثقة من ذلك . . هو أعزب لم يتزوج قط . . وهـو الذي

يشجع هذه السيدة في ادعائها الكاذب لكي يؤذي مشاعري . .

ـ وأنتِ أيضاً زوجة ولكِ أطفال !! . .

ـ سأترك كل شيء من أجله . .

ـ وإذا رفض أن يتزوجك . . ؟

ـ سأقتله . . !!

في هذه اللحظة أدركت أنها مريضة . . ويا لها من حالة عجيبة يطلقون عليها « ذهان الحب » أو « جنون الحب » . .

بداية لا بد أن أؤكد أن عواطف هذه السيدة عميقة وتهيمن على كل قوى ومشاعر روحها منذ اللحظة الأولى . . فهي تحب حقيقة ، ولكن الجزء المرضي هو اعتقادها بأنه يحبها . . فهو في الغالب لم يرها حتى الآن . . وهي أيضاً في الغالب لم تره إلا على شاشة التلفزيون أو السينما أو ربما التقت به لقاءً عابراً وربما لم يتبادلا فيه أي كلمة . .

الحالة ليست نادرة الحدوث . . نراها من حين لآخر في العيادة النفسية . . والحالات التي لا نراها أكثر وأكثر . . فليس كل هذه الحالات تجد طريقها إلى الطبيب النفسي إلا في المراحل المتقدمة المتفاقمة أو إذا كان هناك مرض عقلي . . ويكون « ذهان الحب » هو أحد أعراضها بجانب أعراضٍ عقلية أخرى . .

الحالة عادة تصيب السيدات . . ولكنها قد تصيب الرجال أيضاً ولكن بنسبة قليلة عن النساء . . فكرة خاطئة تسيطر عليها أن رجلاً ما وقع في غرامها . . رجل من طبقة اجتماعية أعلى منها وله مكانة اجتماعية مرموقة . . فهو من المشاهير . . رجل سياسي أو

مـذيع تليفـزيون أو نجم سينـمائي أو كاتب مشهـور . . أو شخصية عامة بارزة . . في معظم الأحوال يكون أكبر منها سناً . .

الحالة تبدأ فجأة . . لا يوجد تـدرج في الحالـة . . وإنما تـظهر كاملة من البدايـة . . وتتصور أن الـرجل هـو الذي وقـع في الحب أولاً . . وهـو الذي بـدأ في اقترابـه منهـا . . وهي تعتقـد أنـه غـير متزوج . . وحتى إذا كان متزوجاً فإنها تنكر هذا الزواج أو تعتقد أنه زواج تمثيلي . .

تبدأ في إرسال أول خطاب له . . خطاب يؤكد له أنها تحبه مثل حبه لها . . وحين لا تتلقى إجابة ترسل خطاباً ثانيـاً وثالثـاً . . وقد تستمر في إرسال خطاب كل يوم . . ثم تلجأ إلى البرقيات . . فـإذا لم يستجب تحـاول أن تعبر عن عـواطفها بـإرسـال الهـدايـا . . وفي البداية تكون الهدايا في شكل ورود تصله كل يوم إلى بيتـه أو مكان عمله . . . ثم ترسل له هدايـا بكل مـا تملك . . فإذا كـانت حالتها المالية تسمح فإن هذه الهدايا تكون قيمـة للغايـة وأيضاً قـد ترسـل هدية كل يوم . .

ثم تبدأ أخطر مراحل الحالة وهي متابعته . .

في البـداية تختبىء لـتراه وهو يغـادر بيتـه أو عمله . . ثم تمشي خلفه دون أن يراها أو تتابعه بسيارتها . . وقد تتفرغ تماماً لمراقبته في كل مكان . . والمتابعة أيضـاً تكون من طـريق التليفون ، فتحـاول أن تتصل به في كـل مكان يتـواجد فيـه وفي أي ساعـة من ساعـات الليل أو النهار . . وبـذلك تنقلب حيـاة محبوبهـا إلى جحيم . . فهو يشعر أن هناك متابعة ومراقبة في كل ساعة . . ويساوره الخـوف من هذه الملاحقة العنيفة . . وبالطبع فإنه لا يجرؤ على لقائها في الأماكن

التي تحددها في خطاباتها . . وقد يزجرها في التليفون . . وهنا تأخذ مطاردتها شكلاً أعنف اعتقاداً منها أنه يرفض مقابلتها ، لأنه لا يريد أن يفضح عواطفه أمام الآخرين . . تصف هي سلوكه بأنه متناقض فهو يأخذ مواقف عكس مشاعره الحقيقية . . يهرب منها بالرغم من أنه يحبها . .

في بعض مراحل المرض قد تقدم على تصرفات تكشف عن اضطرابها الواضح وانفصالها عن الواقع فتوجه الاهانات له أو لزوجته وأولاده في التليفون أو تفاجئه بالزيارة في بيته أو مكان عمله أو قد تلجأ لزميلٍ له أو لرئيسه شارحة المشكلة بينهما .

كما أنه ليس مستبعداً أن تهدد باستعمال العنف ضده أو ضد أسرته ، وذلك حين يعاملها بقسوة . . فيتحول حبها إلى كراهية ورغبة في الانتقام . .

وطبعاً تعيس الرجل الذي يتعرض لمثل هذا الموقف . . فقد تستطيع هي أن تقنع الآخرين بأنه هو الذي بدأ يحبها حتى وقعت في حبه ، ثم هو الآن يتهرب منها . .

والتصرفات غير المسؤولة التي قد تصدر عنها لا حدود لها . . فقد تركب طائرة لتذهب خلفه إلى أي مكان . . وقد تحاول أن تعمل في المكان الذي يعمل فيه . . وقد تنتقل لتسكن بجواره . . وقد تكتب للصحف أو المسؤولين شاكية موقفه منها . .

وقد تظن تباطؤه في الانتقال للحياة معها بسبب ضائقته المادية فترسل له مبلغاً كبيراً من المال أو تذهب إلى محامٍ لتتنازل عن كل ممتلكاتها له . .

هذه التصرفات غير المسؤولة تصدر عادة إذا كان « ذهان

الحب » يشكل عرضاً لمرض عقلي آخر كالبارانويا أو الفصام الاضطهادي . .

أما إذا كان « ذهان الحب » موجوداً بشكل مستقل ، فإن شخصيتها تكون متماسكة . . ولا يبدو عليها أي اضطراب . . ولا يجرؤ أحد أن يشك في قواها العقلية ، فهي تبدو طبيعية في كل شيء ما عدا هذه الفكرة التي تسيطر عليها . .

وهو ليس حباً رومانسياً خالصاً . ولكن تكون هناك رغبة في إقامة علاقة جنسية . . وفي هذه الحالة يجب أن نفرق بين « ذهان الحب » و« الهوس الجنسي » . . في « ذهان الحب » يكون هناك الاعتقاد الخاطىء بوجود حب متبادل من الطرفين . . أما في « الهوس الجنسي » لا يوجد إلا رغبة مستمرة لا تقاوم في الممارسة الجنسية غير المسؤولة في أي وقتٍ ومع أي إنسان وفي أي مكان بدون وعي يفرض الحرص والحيطة . .

كما يجب التفرقة بين « ذهان الحب » و« الإعجاب » . . في حالة الإعجاب قد يكون من طرف واحد مع الوعي الكامل عند هذا الطرف أن الطرف الآخر لا يبادله نفس الإعجاب ، وحتى إذا كان الإعجاب متبادلاً فإن كل طرف يدرك ويعي حدود العلاقة . . ويسلك بناء على موقف ومدى استجابة الطرف الآخر . .

في حالة الإعجاب قد يقول طرف إنه يعتقد أن الطرف الآخر يبادله نفس الإعجاب ولكنه غير متأكد . . وهذا يعني ارتباطه بالواقع . . ولذلك فإن سلوكه يكون طبيعياً ولا يقتحم حياة الطرف الآخر أو يطارده ، ولكن ربما يحاول أن يتقرب منه بأسلوب اجتماعي لائق . وإذا وجد عدم تجاوب من الطرف الآخر فإنه يبتعد في سلام .

وأيضاً يجب التفرقة بين « ذهان الحب » و« الحب الحقيقي » . .

في الحب الحقيقي يحكي الصوتان معاً قصة الحب . . وإذا سمعت أحد الصوتين فإن صداه يكون مطابقاً للصوت الثاني . . هذا ما تعنيه كلمة « حقيقي » . . إنه سيمفونية أنغامها تصدر من أوتار قلبين وعقلين رغم انفصالهما الشكلي . . فإن المعاني التي تصدر عنهما تكون متطابقة فلا تسمع « نشاز » في سيمفونية الحب . .

وهذا ما تعنيه كلمة « التوحد » أو كلمة « الذوبان » في الحب . . فبالرغم من أن طرفي « الحب الحقيقي » يحتفظ كل منهما بكيانه المستقل ، إلا أن امتزاجاً قد حدث بين « فكرين » وبين « وجدانين » يحقق لهما معاً وعياً وشعوراً بأن كلا منهما متصل بالآخر . . إتصالاً يحقق الفرحة والسعادة والطمأنينة . . وتكون هناك حالة رضى من كل طرف عن هذا الاتصال . .

لماذا تُصاب إنسانة بحالة « هوس الحب » ؟؟

لماذا تتوهم أن إنساناً قد وقع في حبها وأنها أيضاً تحبه . . ؟

لماذا تعيش قصة حب وهمية تعتقد أنها حقيقية . . ؟

إذا تعمقنا في نوعية الإنسان الذي تختاره ، فإننا سنجد أنه يكبرها سناً ، ثم انه يمثل قيمة اجتماعية مرموقة ومعترفاً بها تحظى بالإعجاب والتقدير . . إنها صورة تكاد تقترب من صورة الأب . . الذي نعجب به جميعاً في طفولتنا ونتصوره أحسن الناس وأقواهم . . الأب الذي يمثل لنا الحماية وقضاء كل ما نحتاج . . وهو أيضاً الأب الذي كبت كل غرائزنا البدائية ، وخاصة فيما يتعلق بموضوع الجنس . . جعلنا نكبتها بالإرهاب والتجاهل ، فأصبح لنا

تصور فظيع عنها . . ولكن كان هناك دائماً الرغبة في الحصول على إرضاء لغرائزنا ، هذه الرغبة كان يصاحبها الخوف والإحساس بتأنيب الضمير . . ولهذا كانت مشاعرنا تجاه الأب متناقضة : الحب والخوف . .

ولهذا فهي قد اختارت رجلاً يشابه أباها . . رجلاً في مثل مثاليته . . وفي نفس الوقت استطاعت أن تسقط عليه عواطفها ورغباتها الجنسية المكبوتة . .

وكأنها تقول :

هذا هو حبيبي (أبي) . . حبيبي (أبي) ذلك الرجل العظيم القوي . . ذلك الرجل (أبي) يحبني . . ليس هذا فقط بل إنه يرغبني جنسياً . . وهنا تتخلص المريضة من مشاعر الخوف والإحساس بالذنب . . تتخلص من مشاعر الحب و الكراهية تجاه أبيها . . فذلك الرجل (الذي يمثل أباها لاشعورياً) هو الذي بدأ معها . . هو الذي رغّبها عاطفياً وجنسياً . . لم تكن هي البادئة . . بل هو البادىء . . لولا أنه هو الذي فكر فيها جنسياً لما فكرت فيه هي على هذا النحو . .

. . أي أن أبي الذي أخافني وجعلني أكبت غرائزي العاطفية والجنسية رغم رغبتي . . هذا هو اليوم يعرض عليَّ الحب والجنس . .

يمكن أن نرى المشكلة من زاوية أخرى . . أيضاً زاوية أعمق موجودة على مستوى العقل الباطن . . المشكلة أساسها الحب المفرط للذات . . الحب الذي يعوق إقامة علاقة حب مع أي إنسان آخر . . ولأن هذا غير مقبول ، فإن هذا الحب للذات لا بد من

إنكاره أو إسقاطه على شخصٍ آخر . . شخص له أهمية . . شخص أكثر منها عقلاً وحكمة . هذا الشخص يحبها بدلاً من أن تحب هي ذاتها أي هو يمثل حبها لذاتها . . ولذا فهي تطارده لكي يثبت ذلك لها . . إذا أظهر العكس فهذا يحطمها . . إنه يكشفها على حقيقتها . . يكشف حبها لذاتها . .

عالم النفس فرويد له رأي آخر . . هو يرى أن « ذهان الحب » هو أسلوب دفاعي عن رغبة لاشعورية في نفس الجنس . .

هي ترغب في نفس الجنس ولا ترغب في الرجال . . ولذلك يجب أن تنفي هذا من خلال علاقة عاطفية جنسية بطرف من الجنس الآخر ، وبذلك تشعر أنها سوية . .

وكأنها تقول : هذا الرجل يحبني . . هذا معناه أنه لا يراني كشاذة . . إنه يراني طبيعية وإلا لما رغب فيَّ . . وأنا كذلك أحبه . . وهذا يؤكد ميولي الطبيعية . .

والمعادلة الفرويدية تُقرأ كالآتي كما تنطقها المريضة :

أنا أحب الأنثى لا . . أنا لا أحب الأنثى بل أنا أحب هذا الرجل لأنه يحبني . .

وبذلك تستطيع أن تتخلص من مشاعر الجنسية المثلية وأحلت محلها مشاعر طبيعية تجاه رجل أحبها فأحبته . .

● أي التفسيرات نصدق . . ؟ هل اعتقادنا في إحدى التفسيرات يلغي الباقي . . . أم أن لكل حالة ظروفها الخاصة التي تنطبق عليها أي من هذه التفسيرات . . ؟

أم أن كل هذه التفسيرات خاطئة . . وأن « ذهان الحب»

يحدث نتيجة لاضطراب كيميائي في المخ ، مثل بقية الأمراض العقلية التي أصبحنا نعرف الآن أسبابها الكيميائية في المخ . . وبذلك أصبحنا أقدر على معالجتها بالعقاقير . . ؟

العلم عند الله . .

وَخِتَامًا..

رغم الستة عشر عاماً في هذه المهنة . . ورغم معايشتي لآلاف المرضى ، فإني أقف مندهشاً أمام كل حالة جديدة . . يا سبحان الله . . كيف ولماذا اختلف هذا الإنسان عن كل خلق الله ؟! ماذا أصاب تفكيره . . ؟ ماذا أصاب وجدانه . . ؟

ماذا أصاب كيمياء مخه أو خلاياه . . ؟ وكيف . . ؟ كيف حدثت الإصابة . . ؟ أهو قدر مكتوب . . ؟ قدره هو بالذات . . ولماذا هو بالذات . ؟ إنها نفس الحيرة التي أشعر بها حين أرى طفلاً أُصيب بشلل الأطفال . . وهي نفس الحيرة التي أشعر بها حين أقرأ عن إنسان سقط فوق رأسه حجر من مبنى ألقاه شخص مستهتر فأصابه بعجز أو أفقده حياته . .

وأهرع إلى مراجعي لأقرأها للمرة المائة بعد الألف . . وفي معظم الأحيان لا تشفي غليلي ولا تبدد حيرتي . . والغريب والعجيب أنني لا أجد فيها كل الأعراض التي أراها في مرضاي . . فكل حالة أُعايشها فريدة . . فريدة في بعض أعراضها . . فريدة في البيئة التي عاشت فيها . . فريدة في الضغوط التي تعرضت لها . . نادراً ما يوجد تطابق بين مريضين يعانيان من نفس الحالة . .

وأحاول أن أستوعب قدر الألم الذي تعانيه . . أحاول النفاذ إلى وجدانها لأرى بعيني قدر انصهاره ولعلي أحظى ببعض

اللظى الذي يشع من النيران المستعرة بداخلها . . ولكن هيهات أن أظفر بأكثر من ذرة ألم من بركان الآلام . .

ولأن البركان غائر في الأعماق ، فمن الصعب الاقتراب . . حتى صاحب المشكلة والذي يحتفظ بالبركان في داخله ، فإنه لا يعي محتوياته ، ولا يستطيع أن يتوقع في أي وقتٍ سيقذف بحممه الملتهبة . . عليه فقط أن يحترق وأن يتعذب . . ولكن لماذا ؟ وإلى متى ؟ . . إنه لا يعرف . .

يسمونه العقل الباطن أو اللاشعور . . والوصول إليه صعب وصعب . . وهو يحتوي على الرغبات المكبوتة والدوافع المرفوضة والمشاعر الغاضبة والاحتياجات التي لم تلب . . كلها تظل مدفونة ولكنها تغلي وتزأر . . كالجمرات التي تظل متقدة تحت التراب . .

ثم تهب رياح غير طيبة فتفك قيود الكبت وتكتسح التراب من فوق الجمرات . . فتقفز كرات النار إلى العقل الواعي لتلهبه وتكويه . . أي تظهر أعراض المرض . . فتشعر برغبة قهرية لأن تسرق شيئاً تافهاً لا تحتاجه وتستطيع شراءه دون جهد . . أو تعشق إنساناً لا يعرف عنها شيئاً وتعتقد عن يقين بأنه يبادلها الحب . . أو ترى نفسها مشوهةً أو تتعمد إيذاء نفسها وتحطيمها ، فتمتنع عن الطعام أو تبالغ فيه ، أو تنزع شعر رأسها أو تجرح وجهها . .

تقفز كرات النار من العقل الباطن إلى العقل الواعي فتحطم إحساس الإنسان بذاته ، فيندهش لها أو ينكرها تماماً وتصبح عدماً . . أو تشوه إدراكه لعالمه الخارجي ليدركه كعالم غريب معزول عنه بتفكيره ووجدانه . . أو تزيف له هذا العالم فيعتقد أن

أقرب الناس إليه خائنة آثمة ، أو تعتقد أن أقرب الناس إليها قد استبدل بإنسان آخر . .

يا لها من أعراض . .

أي احتياجات ورغبات ومشاعر تلك التي لم تلب ولم تأخذ حقها من الإرضاء فوئدت وكبتت ولكنها ظلت كالأسد السجين الذي سلبت حريته فظل يبحث عن مخرج حتى استطاع أن يحطم قضبانه بأنيابه ، حتى إذا انطلق غرس هذه الأنياب في جسد سجانه . .؟

أي احتياجات ورغبات ومشاعر تلك . .؟؟

إنه الاحتياج للحب المفقود والرغبة في الحصول على اعتراف الآخرين الذين أعطوه ظهورهم وأنكروه ، فتكونت لديه مشاعر الكراهية والغضب وعدم الثقة . . تولدت لديه مشاعر العدوان وما ينتج عنها من مشاعر الإحساس بالذنب . . خليط عجيب من المتناقضات والصراعات تظل تغلي في موقد العقل الباطن الذي يمنعها من الانسكاب حتى تأتي لحظة ضعف فينكسر الإناء أو ينزاح غطاؤه من قوة الدفع . . تماماً مثلما ينفجر بركان . .

وهل يمكن إصلاح ما أفسده الدهر . . ؟ .

هناك أولاً وأخيراً الأمل في رحمة الله بعباده . . رحمة الله بمرضانا . . ورحمة الله التي تنزل في القلوب التي تحيط بهؤلاء المرضى . . وحين ترق القلوب وتملأها الرحمة تصبح العقول قادرة على التفهم . . وحين نفهم مريضنا ونشعر به فإننا نبعث في نفسه بعض الطمأنينة . . فننتشله من عزلته . . نمنحه الحب الذي فقده والاعتراف الذي حُرم منه . . ثم يبقى ثمة أمل في العقاقير والعلاج النفسي . .



.... هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعاني نفسياً . . الزوج حين تعاني زوجته . . الزوجة حين يعاني زوجها . . الأب أو الأم حين يعاني أحد أبنائهما أو بناتهما . . الأبناء حين يعاني آباؤهم أو أمهاتهم . . الرئيس أو الزميل أو المرؤوس في العمل . . الجار حين يعاني جاره . . الصديق حين يعاني صديقه . .

أُريد من كل هؤلاء ، ومن خلال هذا الكتاب ، أن يعرفوا حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئاً لا يقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية ، يحتاجون إلى أن نشعر بهم . . أن نفهم معاناتهم . . أن نقدر آلامهم . . باختصار يحتاجون إلى الفهم والحب . . وأحياناً يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء .

